



3月献立表

令和7年2月21日
世田谷区立千歳台小学校
校長 寺村尚彦 栄養士 高山由美子

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I群 たんぱく質
3月	ちらしずし てまりふのすまじる ピーチゼリー	ひなまつり こんだて	○ きざみあなご,ぶたにく,こんぶ,	こめ,さとう,でんぶん,てまりふ	にんじん,さやいんげん,ほうれんそう,ごぼう,れんこん,	597 kcal 27.0 g
			○ あぶらあげ,けずりぶし,とうふ		はくさい,しいたけ,ネクター	
			ゼラチン,かんてん			
4火	カリカリおまめのひじきごはん いわしのつみれじる くだもの(いちご)		○ あぶらあげ,だいず,けずりぶし,	こめ,さとう,でんぶん,あぶら	にんじん,さやいんげん,ごぼう,しょうが,ねぎ,だいこん,	599 kcal 25.6 g
			○ いわしのすりみ,とうふ,ひじき		えのきたけ,キャベツ,いちご	
5水	おやこどん やさいのあまずかけ こんさいのみそしる		○ とりにく,こおりどうふ,たまご,	こめ,さとう,さといも	にんじん,糸みつば,たまねぎ,こんにゃく,キャベツ,	647 kcal 30.3 g
			○ けずりぶし,あぶらあげ,とうふ		きゅうり,しょうが,ごぼう,だいこん,ねぎ	
6木	ごはん ぶたのしょうがやき こふきいも いなかじる	有機米 こしひかり	○ ぶたにく,けずりぶし,あぶらあげ,	こめ,じゃがいも,さつまいも,あぶら	ピーマン,にんじん,たまねぎ,ねぎ,しょうが,キャベツ,	701 kcal 31.1 g
			とうふ		ごぼう,だいこん	
			あぶらあげ			
7金	チリビーンズごはん わかめサラダ くだもの(いちご)		○ ぶたにく,だいず,こなチーズ,	こめ,おおむぎ,じゃがいも,さとう,バター,	にんじん,トマトジュース,にんにく,たまねぎ,しめじ,	594 kcal 22.4 g
			○ なまわかめ	あぶら,ごま	きゅうり,キャベツ,いちご	
10月	ごはん こうやどうふのそぼろかけ はくさいのおかかかけ ぐだくさんじる		○ ぶたにく,こおりどうふ,とうふ,	こめ,さんおんとう,あぶら	にんじん,さやいんげん,ほうれんそう,しょうが,	594 kcal 26.6 g
			○ いとけずり,けずりぶし,こんぶ		たけのこ,ほししいたけ,はくさい,だいこん,	
					こんにゃく,ねぎ	
11火	あげパン(きなこ) ツナサラダ ABCスープ	卒業お祝い給食 リクエスト& セレクトこんだて (6-2ランチルーム)	○ きなこ,ツナ,ベーコン,ぶたにく,	コッペパン,さとう,じゃがいも,マカロニ	にんじん,こまつな,レモン,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,	670 kcal 24.5 g
			○ とりがら		マッシュルーム,ホールコーン	
12水	ツナとやさいのカレーピラフ プロッコリーのサラダ やさいスープ		○ ツナ,とりがら,ベーコン,ぶたにく	こめ,しらたまもち,じゃがいも,さとう,あぶら	にんじん,ピーマン,パセリ,プロッコリー,こまつな,	573 kcal 20.4 g
					たまねぎ,マッシュルーム,レタス,キャベツ,りんご,	
					はくさい,もやし	
13木	ごはん ジャンボぎょうざ ちゅうかサラダ フルーツポンチ	卒業お祝い給食 リクエスト& セレクトこんだて (6-1ランチルーム)	○ ぶたにく	こめ,ぎょうざのかわ,でんぶん,さとう,	にら,ほうれんそう,こまつな,にんじん,しょうが,	641 kcal 17.7 g
				あぶら,ごまあぶら	キャベツ,ねぎ,にんにく,きゅうり,たまねぎ,みかん,	
					パインアップル,黄桃	
14金	カレーライス コーンサラダ くだもの(みかん)	卒業お祝い給食 リクエスト& セレクトこんだて (6-3ランチルーム)	○ ベーコン,だいず,ぶたにく,とり	こめ,おおむぎ,じゃがいも,こめこ,さとう,	にんじん,にんにく,たまねぎ,セロリー,りんご,	682 kcal 22.3 g
			○ がら	あぶら	しょうが,グリンピース,キャベツ,ホールコーン	
					みかん	
17月	パンプキンパン さかなのステーキソース キャベツサラダ ぶたさんシチュー		○ しゃけ,ベーコン,ぶたにく,とり	パンプキンパン,さんおんとう,さとう,	にんじん,プロッコリー,たまねぎ,キャベツ,ホールコー	619 kcal 34.5 g
			○ がら,こなチーズ,なまクリーム	じゃがいも,こめこ,あぶら,バター	ン	
18火	ごはん さばのみそに かきたまじる しゃきしゃきやさい		○ まさば,けずりぶし,とうふ,たまご	こめ,さとう,でんぶん	にんじん,こまつな,しょうが,ねぎ,だいこん,れんこん,	602 kcal 30.0 g
			○ こんぶ		きゅうり	
19水	こまつなとはくさいのあんかけやきそば だいがくいも くだもの(みかん)		○ ぶたにく,とりがら	むしちゅうかめん,でんぶん,さつまいも,	にんじん,こまつな,たまねぎ,たけのこ,もやし,	695 kcal 21.7 g
				さとう,みずあめ,あぶら	はくさい,みかん	
21金	せきはん さかなのさいきょうやき おいわいすまじる まめじやかいそあえ	卒業&進級 おめでとう こんだて	○ あずき,ぶり,けずりぶし,ぶたに	もちごめ,こめ,じゃがいも,でんぶん,ごま,	にんじん,しょうが,えのきたけ,ねぎ	645 kcal 33.8 g
			○ くなると,とうふ,だいず,あおの	あぶら		
			○ り			

※食材の産地の天候や出荷状況などにより上記予定献立が変更になることがあります。ご了承ください。



ひな祭りの行事食といえば、ちらしずしやハマグリのお吸い物、ひしもろ、

ひなあられ、白石などがあります。その一つひとつに、女の子のすこやかな成長と幸せへの願いがこめられています。



の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきましたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった) の印をつけてみましょう。



