



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	1人分・ たんぱく質
3月	ちらしずし てまりふのすましじる ピーチゼリー <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ひなまつり こんだて</div>	○	きざみあなご、ふたにく、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
			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	27.0 g
			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、だいす、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
			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	25.6 g
5水	おやこどん やさいのあますかけ こんさいのみそじる	○	とりにく、こおりとうふ、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
			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	30.3 g
6木	ごはん ぶたのしょうがやき こぶきいも いなかじる	○	ぶたにく、けずりぶし、あぶらあげ、 とうふ	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
			あぶらあげ		ごぼう、だいこん	31.1 g
7金	チリピーズごはん わかめサラダ くだもの（いちご）	○	ぶたにく、だいす、こなチーズ、 なまわかめ	こめ、おおむぎ、じゃがいも、さとう、バター、 あぶら、ごま	にんじん、トマトジュース、にんにく、たまねぎ、しめじ、 きゅうり、キャベツ、いちご	594 kcal
						22.4 g
10月	ごはん こうやとうふのそぼろかけ はくさいのおかかけ くだくさんじる	○	ぶたにく、こおりとうふ、とうふ、 いとけずり、けずりぶし、こんぶ	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、 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	594 kcal
						26.6 g
11火	あげパン（きなこ） ツナサラダ ABCスープ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">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)</div>	○	きなこ、ツナ、ベーコン、ぶたにく、 とりがら	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、 マッシュルーム、ホールコーン	670 kcal
						24.5 g
12水	ツナとやさいのカレーピラフ ブ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、ブロッコリー、こまつな、 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	573 kcal
						20.4 g
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 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">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)</div>	○	ぶたにく	こめ、ぎょうざのかわ、でんぶん、さとう、 あぶら、ごまあぶら	にんじん、ほうれんそう、こまつな、にんじん、しょうが、 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	641 kcal
						17.7 g
14金	カレーライス コーンサラダ くだもの（みかん） <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">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)</div>	○	ベーコン、だいす、ぶたにく、とり がら	こめ、おおむぎ、じゃがいも、こめ、さとう、 あぶら	にんじん、にんにく、たまねぎ、セロリー、りんご、 しょうが、グリーンピース、キャベツ、ホールコーン みかん	682 kcal
						22.3 g
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 がら、こなチーズ、なまクリーム	パンプキンパン、さんおんとう、さとう、 じゃがいも、こめ、あぶら、バター	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ホールコー ン	619 kcal
						34.5 g
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 こんぶ	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、 きゅうり	602 kcal
						30.0 g
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、 さとう、みずあめ、あぶら	にんじん、こまつな、たまねぎ、たけのこ、もやし、 はくさい、みかん	695 kcal
						21.7 g
21金	せきはん さかなのさいきょうやき おいわいすましじる まめじゃがいそあえ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">卒業&進級 おめでと こんだて</div>	○	あすき、ぶり、けずりぶし、ぶたに く、なると、とうふ、だいす、あおの り	もちごめ、こめ、じゃがいも、でんぶん、ごま、 あぶら	にんじん、しょうが、えのきたけ、ねぎ	645 kcal
						33.8 g

*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。



食育の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たのか、自分自身をふりかえってみましょう。

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、ひしもち、

ひなあられ、白酒などがあります。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。



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。

①毎日朝ごはんを 食べた	②1日3食、好きな いて食べた	③朝食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた	⑤食べられることに 感謝できた
○	○	○	○	○
⑥よくかんで食べる よう心がけた	⑦のながら食べをしな かった	⑧水分、脂質、糖分の多い食 品などは少しだけ食べた	⑨さらいなものでもも がんで食べてみた	⑩みんなで仲よく食 べた
○	○	○	○	○

できていないところが
あった人は、来年度に
またがんばってみま
しょう！



