

3月 献立予定表

2025年 3月 ≧ 3/4変更版

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

※3月10日、11日の「のみもの」が変更になっています。

日 まひ 曜	献立名	の み も の	黄の仲間 エネルギーになる	赤の仲間 あか な か ま から だ 体をつくる	緑の仲間 みどりのな か ま から だ ち ょう し と の 体 の 調 子 を 整 え る	エネルギー たんぱく質
3月	ちらしずし		七分つき米、さとう、油	油揚げ、鶏卵	(干)しいたけ、にんじん、たけのこ、かんぴょう(乾)、えだまめ	615 kcal
	根菜チップス		さつまいも、油		ごぼう、れんこん	22.2 g
	花麩入りすまし汁		花麩	鶏肉、わかめ、豆腐	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな	
	桃カルピスゼリー		さとう	粉寒天、乳酸菌飲料	黄桃缶	
4火	新じゃがカレーライス		七分つき米、油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉	にんにく、たまねぎ、セロリー、しょうが、にんじん、りんご	647 kcal
	かみかみあえもの		ごま油、さとう、ごま	刻み昆布、いか	ごぼう、切干しだいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが	23.3 g
	河内晩柑				河内晩柑	
5水	クッパ(韓国風雑炊)		七分つき米、ごま、油、ごま油	豚肉、鶏卵	にんにく、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、きくらげ(乾)、たけのこ、白菜、キムチ、万能ねぎ	633 kcal
	こんにゃくとツナのサラダ		さとう、ごま	ツナ	こんにゃく、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ	27.0 g
	大豆と小魚のあげ煮		でん粉、油、さとう、ごま	大豆、かえり煮干し		
6木	メロンパン風トースト		食パン、バター、グラニュー糖、小麦粉			663 kcal
	肉団子と春雨のスープ		ごま油、でん粉、はるさめ	豚肉、鶏肉、鶏卵、うずら卵	にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ、しょうが、白菜、きくらげ(乾)、ねぎ、こまつな	23.5 g
	パリパリポテトサラダ		じゃがいも、油、はちみつ、さとう、油		にんじん、キャベツ	
7金	カレー南蛮つけうどん		油、さとう、でん粉、冷凍うどん	豚肉、かまぼこ、生揚げ、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、白菜、にら	595 kcal
	ごま酢あえ		さとう、ごま		もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	24.0 g
	薩摩芋とリンゴの重ね焼き		さつまいも、バター、さとう		りんご(紅玉)	
10月	韓国風ふりかけごはん		七分つき米、ごま油、さとう、ごま	刻みのり	にんにく	612 kcal
	松風焼き		パン粉、ごま	鶏ひき肉、鶏卵	にんじん、たまねぎ、しょうが	28.4 g
	豆腐と大根のみそ汁			油揚げ、豆腐	だいこん、にんじん、(干)しいたけ、こまつな	
	キャベツの中華漬		ごま油、さとう		キャベツ、コーン缶、しょうが	
11火	ごはん		七分つき米			580 kcal
	魚の香味焼き		ごま油	まだら	ねぎ、にんにく、しょうが	25.5 g
	具だくさんみそ汁		じゃがいも	油揚げ、わかめ、豆腐	だいこん、にんじん、こまつな	
	黒蜜寒天		さとう、黒砂糖	粉寒天、きな粉		

ひなまつり

3月3日は桃の節句（ひなまつり）で、女の子の健康と幸せを願う日とされています。3月3日の給食は、「ひなまつり」にちなんだ献立になっています。

～ とうざい ちが 東西で違う！？ ひなあられ ～

ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか。実は正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあります。関東風のひなあられは、うるち米を爆ぜさせて作る「ポン菓子」を砂糖などで甘く味付けし、緑やピンクに色をつけたもの。一方、関西風のひなあられは、乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る「おかき」を塩やしょうゆなどで味つけたものです。



※3月12日、13日、17日、18日、19日の「のみもの」が変更になっています。

ウラ

ひ 日 よ う び 曜 日	こんだてめい 献立名	のみ もの	き なかま 黄の仲間 エネルギーになる	あか なかま 赤の仲間 からだ 体をつくる	みどりのなかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	たんぱく質
12 水	つけうどん		でん粉、冷凍うどん	鶏肉、油揚げ	(干)しいたけ、きくらげ(乾)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな	614 kcal
	さつまいもの天ぷら		さつまいも、小麦粉、油			25.1 g
	ちくわの磯辺揚げ		小麦粉、でん粉、油	ちくわ、あおのり		
	野菜のごまあえ		さとう、ごま		もやし、キャベツ、にんじん	
13 木	鶏ごぼうごはん		七分つき米、もち米、油、ごま油、さとう	鶏肉、油揚げ	にんじん、ごぼう、(干)しいたけ、こんにゃく	587 kcal
	お麴入りみそ汁		あられふ	豆腐	たまねぎ、えのきだけ、こまつな	24.5 g
	塩ナムル		ごま油、ごま		もやし、にら、にんじん	
	フルーツゼリー		さとう	粉寒天	みかん缶、パイナップル缶	
14 金	きなこあげパン		コッペパン、油、さとう	きな粉		590 kcal
	コーンポテトグラタン		じゃがいも、バター、油、小麦粉、パン粉	ウィンナー、牛乳、ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン	25.1 g
	マカロニ入り野菜スープ		マカロニ	鶏肉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きくらげ(乾)、こまつな	
17 月	イワシのかば焼き丼		七分つき米、ごま、でん粉、小麦粉、油、さとう	いわし	しょうが	647 kcal
	みそけんちん汁		じゃがいも	油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、こまつな	27.0 g
	キャベツの塩こんぶあえ			塩昆布	キャベツ、にんじん	
	清見オレンジ				清見オレンジ	
18 火	つけしょうゆラーメン		ごま油、ごま、ラーメン、油	豚肉、うずら卵	にんにく、にんじん、たまねぎ、きくらげ(乾)、(干)しいたけ、こまつな、ねぎ、もやし、コーン	606 kcal
	スイートポテト		さつまいも、さとう、バター	牛乳、生クリーム、鶏卵		24.1 g
19 水	有機米ごはん		有機栽培米			682 kcal
	ヤムニョムチキン		でん粉、油、さとう、ごま	鶏肉	にんにく、万能ねぎ	29.5 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁		じゃがいも	油揚げ、わかめ	たまねぎ、にんじん、こまつな	
	フルーツ白玉ポンチ		さとう、白玉粉	豆腐	みかん缶、パイナップル缶、りんご缶	
21 金	わかめご飯		七分つき米、ごま	わかめ		679 kcal
	ジャンボぎょうざ		油、でん粉、ごま油、ジャンボぎょうざの皮、小麦粉、油	鶏肉、豚肉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、にら、(干)しいたけ、キャベツ	24.9 g
	じゃがいもと小松菜のみそ汁		じゃがいも	豆腐	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、こまつな	

☆こんだてめいに下線がついているのは、6年生からのリクエスト給食です。



卒業を迎える6年生に「最後に食べたい松原小学校の給食の一品は？」と聞いてみたところ、たくさんのメニューを挙げてくれました。定番の人気メニューはもちろん、少数派だった意見も含めて、3月の給食にできる限り盛り込みました。全ての意見を反映できなくてごめんなさい。3月の給食では、最上級生がこれまで食べて「美味しい！」と思ったメニューがたくさん登場しますので、1～5年生のみなさんもお楽しみに！！