



3月の献立表



令和7年度
世田谷区立祖師谷小学校

日	牛乳	料理名	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	エネルギー たんぱく質	給食メモ
2月	○	むぎごはん きりぼしだいこんのたまごやき あおないだめ ちゅうかふうスープ	牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉、鶏ガラ、豆腐	米、おおむぎ、油、ごま油	にんにく、にんじん、たまねぎ、切干しだいこん、しょうが、もやし、チンゲンツァイ、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、ねぎ	578 kcal 26.2 g	
3火	○	あなごちらしすし おひだし なまあげのみそしる もものゼリー	牛乳、刻みあなご、鶏卵、刻みのり、けずりぶし、生揚げ、粉寒天、粉ゼラチン	米、さとう、ごま、油	にんじん、(干)しいたけ、もやし、こまつな、白菜、しめじ、黄桃(缶)、ももジュース	552 kcal 24.1 g	ひなまつり 献立
4水	○	シュガーあげパン コーンシチュー キャロットソースサラダ きんかん	牛乳、鶏肉、牛乳、豆乳、生クリーム	油、ミルクパン、グラニュー糖、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、冷凍コーン、クリームコーン(缶)、しめじ、(冷)グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり、にんにく、きんかん	618 kcal 21.1 g	
5木	○	ごはん さかなのさいきょうやき こんにゃくのおかか こんにゃく	牛乳、さば、おかか、けずりぶし、豚肉	米、油、さつまいも、でん粉	しょうが、こんにゃく、にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ	613 kcal 24.5 g	ゆうさまい を使います
6金	○	マーボーやきそば こあじのからあげ ナムル	牛乳、豚肉、豆腐、こあじ	油、蒸し中華めん、ごま油、さとう、でん粉、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、(干)しいたけ、もやし、こまつな	581 kcal 29.8 g	
9月	○	ごはん さかなのねぎしょうゆやき やさいのこまあえ こじる	牛乳、さわら、けずりぶし、豚肉、大豆	米、さとう、ごま、じゃがいも	しょうが、ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、冷凍コーン、だいこん、白菜、こねぎ	583 kcal 30.5 g	ゆうさやさい を使います
10火	○	ピザトースト スープに フルーツしらたま	牛乳、ベーコン、シュレッドチーズ、鶏肉、大豆	食パン、油、じゃがいも、白玉もち、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、ダイズマト(缶)、ピーマン、にんじん、キャベツ、パインアップル(缶)、黄桃(缶)	586 kcal 22.6 g	
11水	○	ごはん うめひじきふりかけ なまあげのこもくに いとかんてんとやさいのあえもの	牛乳、干ひじき、じゃこ、豚肉、けずりぶし、生揚げ、わかめ、糸寒天	米、さとう、ごま、油、でん粉、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、こんにゃく、チンゲンツァイ、もやし、こまつな	599 kcal 25.9 g	
12木	○	えびのトマトクリーム スパゲッティ ポテトサラダ こめこのココアケーキ	牛乳、鶏肉、(冷)むきえび、生クリーム、粉チーズ、鶏卵、牛乳	スパゲッティ、油、バター、じゃがいも、さとう、米粉	にんにく、たまねぎ、しめじ、ダイズマト(缶)、きゅうり、にんじん、冷凍コーン	691 kcal 24.6 g	リクエスト 給食 (ケーキ)
13金	○	ミルクパン さかなのステーキソースかけ やさいのカレーいため じゃがいものポタージュ	牛乳、めかじき、豚肉、ベーコン、豆乳、生クリーム	ミルクパン、油、さとう、ごま、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、パセリ	633 kcal 31.8 g	
16月	○	ごはん さけのしおこうじやき ひじきのいために むらくもじる	牛乳、鮭、干ひじき、大豆、ちくね、油揚げ、けずりぶし、豆腐、鶏卵	米、しおこうじ、油、さとう、でん粉	にんじん、こんにゃく、(干)しいたけ、えのきたけ、こまつな、ねぎ	581 kcal 33.2 g	
17火	○	ココアパン ポークビーンズ フレンチサラダ きよみオレンジ	牛乳、大豆、ベーコン、豚肉、鶏ガラ、生クリーム、粉チーズ	ココアパン、油、じゃがいも、三温糖、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイズマト(缶)、キャベツ、もやし、きゅうり、清見オレンジ	579 kcal 24.3 g	
18水	○	スタミナチャーハン とりにくとチーズのつつみあげ はるさめスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、シュレッドチーズ、わかめ	水稲穀粒(七分つき米)、油、ごま油、ごま、塩こうじ、春巻の皮、小麦粉、春雨	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、はくさい(キムチ漬け)、にら、しそ葉、たまねぎ、こまつな	587 kcal 25.8 g	リクエスト 給食 (チャーハン)
19木	○	こまつなごはん にくじゃが くきわかめのあますあえ	牛乳、鶏肉、豚肉、けずりぶし、くきわかめ	米、ごま油、さとう、油、じゃがいも	しょうが、たけのこ(水煮)、こまつな、にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ、さやいんげん、もやし、きゅうり	578 kcal 22.8 g	
23月	○	カレーライス バリバリサラダ いちご	牛乳、豚肉	水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、はちみつ、バター、小麦粉、春雨、さとう、ごま油、ワントンの皮	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、いちご	660 kcal 18.9 g	リクエスト 給食 (サラダ)
24火	○	せきはん とりにくのしおこうじからあげ やさいののりあえ おいわいすましじる	牛乳、ささげ、鶏肉、刻みのり、けずりぶし、鶏肉、かまぼこ、豆腐	米、もち米、ごま、油、塩こうじ、でん粉、さとう	にんにく、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ	598 kcal 27.7 g	

(注) 学校の行事、食材購入の都合により、献立を変更することがあります。栄養価は中学年を基準にしています。

<リクエスト給食>

1月末に給食委員会がリクエスト給食のアンケートを行いました。今年度は、チャーハン部門・サラダ部門・ケーキ部門に分けて、選択肢にある味(種類)からそれぞれ好きなものを選択し、最も票が多かったものを実施することにしました。その結果、チャーハン部門からはスタミナチャーハン、サラダ部門からはバリバリサラダ、ケーキ部門からはココアケーキが選ばれました。3月の給食に出ますので、ぜひ楽しみにしてください!

～サラダ部門～

- ①バリバリサラダ 297票
- ②はるさめサラダ 242票
- ③ごぼうサラダ 53票

～チャーハン部門～

- ①スタミナチャーハン 339票
- ②鶏チャーハン 251票

～ケーキ部門～

- ①ココアケーキ 315票
- ②まっちゃんケーキ 278票

<3月の給食目標>

感謝して食べよう
1年間の反省をしよう

今年度もあと1か月で終わりです。みなさんは給食の時間、クラスのルールや食事のマナーを守って過ごすことができましたか。給食だよりに振り返りができるチェック表を作ったので、ぜひチェックしてみてください。

