



3月こんだてひょう



家庭数配布

2025年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月		なのはなあなごちらしずし	あなご、たまご	こめ、さとう、あぶら	ほししいたけ、にんじん、れんこん、なばな	621 kcal
		とりにくのレモンしょうゆがけ✳	とりにく	さとう	しょうが、レモン	30.2 g
		すましじる	かまぼこ		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	20.1 g
		おかしなめだまやき✳	カルピス		もも	2.7 g
4火		きなこあげパン✳	きなこ	ミルクパン、さとう、あげあぶら		678 kcal
		チキンサラダ✳	とりにく	あぶら、ごまあぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん	28.8 g
		ポトフ	ウインナー、だいず	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	26.7 g
		ミニトマト			ミニトマト	2.7 g
5水★		きんぴらごはん	ぶたにく	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま	ごぼう、にんじん	578 kcal
		ぶたにくとやさいのオイスターいため	ぶたにく	さとう、あぶら、でんぶん	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ほししいたけ、たけのこ	25.5 g
		あぶらあげのみそじる	あぶらあげ、みそ		だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	17.5 g
		りんご			りんご	2.9 g
6木		ばらてんどん✳	えび	こめ、さとう、あぶら、こむぎこ、でんぶん、あげあぶら	まいたけ、さやえんどう	578 kcal
		キャベツのうめおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、うめ	21.2 g
		けんちんじる	とうふ、さつまあげ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう	18.3 g
		みかん(デコボン)	お米の学校でお世話になっている臼井さんが育てた新潟県・魚沼産コシヒカリです。			みかん
7金		ごはん		こめ		648 kcal
		のりのつくだに	のり	さとう		34.5 g
		さばのぶなかぼし	さば			21.5 g
		ほうれんそうのごまあえ		ごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、もやし	2.8 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも、こんにゃく、あぶら	しょうが、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	
10月		フレンチトースト✳	たまご、ぎゅうにゅう	しょくパン、バター、さとう		579 kcal
		カリカリポテトのサラダ✳		じゃがいも、あげあぶら、さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	22.3 g
		ミネストローネ✳	ぶたにく、ベーコン	マカロニ、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリー、トマト、こまつな、ケチャップ	24.1 g
		カリッと揚げた細切りのじゃがいもをトッピングしたサラダです。サラダにフライドポテトが混ざると、野菜が苦手な子も食べられるようになります。				
11火		ソースカツどん	ぶたにく、たまご	こめ、げんまい、パンこ、こむぎこ、あげあぶら		637 kcal
		きゅうりとハムのすのものの	わかめ、ハム	はるさめ、ごまあぶら、さとう	きゅうり、もやし	29.5 g
		こづゆ	ほたて	しらたき、さといも	にんじん、ほししいたけ、きくらげ、こまつな	23.2 g
		西東京市は、福島県 南会津郡下郷町(しもごうまち)と姉妹都市です。				2.3 g
12水		みそラーメン✳	ぶたにく、なると、みそ	ちゅうがめん、あぶら、ラード、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にら、にんじん、もやし、ねぎ、きくらげ、コーン	631 kcal
		やさいのナムル		ごまあぶら、ごま	もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうが、にんにく	22.3 g
		パイとおいものパイ✳	クリーム	さつまいも、さとう、バター、ぎょうざのかわ、あげあぶら	パイ	25.0 g
						2.8 g
13木★		ごはん		こめ		678 kcal
		とりのからあげ ✳	とりにく	でんぶん、あげあぶら	しょうが、にんにく	26.8 g
		わかめとじゃこのサラダ	わかめ、ちりめんじゃこ	さとう、ごまあぶら	にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、ねぎ	21.8 g
		かきたまじる	とうふ、たまご	でんぶん	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ	2.5 g
		みかん(きよみ)			みかん	
14金		パプリカライス ホワイトソースがけ	とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム、チーズ	こめ、あぶら、バター、こむぎこ	にんじん、たまねぎ	844 kcal
		ベーコンサラダ	ベーコン	さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	29.0 g
		ぐりとぐらのカステラ✳	たまご	こむぎこ、さとう、バター	レモン	35.5 g
		毎回、人気のぐりとぐらのカステラ！絵本の中で、森中にカステラの焼くにおいが広がるように、午前中は、学校中に甘い香りが広がります。				
17月		ダイスチーズパン		ダイスチーズパン		667 kcal
		ハンバーグ	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	33.6 g
		にんじんサラダ	ツナ	ごま、さとう、あぶら	にんじん、きゅうり、もやし、レモン	29.0 g
		ABCスープ✳	ベーコン	じゃがいも、マカロニ、バター	にんじん、たまねぎ、こまつな	3.6 g



18 火	乳酸菌飲料	ジョア(マスカット)	ジョア		540 kcal
		げんまいごはん		こめ、げんまい	25.9 g
		エビフライ	えび、たまご	こむぎこ、パンこ、あげあがら	9.9 g
		かぶとキャベツのこうみあえ			1.8 g
		よしのじる	とりにく、	でんぱん、あぶら	にんじん、ねぎ、だいこん、ほうれんそう
19 水	ミルク	カレーライス	ぶたにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、セロリー、ケチャップ
		かいそうサラダ	わかめ、くきわかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、もやし
		サイダーポンチ		さとう	みかん、パイ、もも、りんご、レモン
		教室でサイダーを開けて、フルーツと寒天に混ぜてから配ります。炭酸のシュワーとした爽快感が口に広がります。			2.6 g
21 金	ミルク	せきはん	あずき	こめ、もちこめ、ごま	653 kcal
		ほっけのぶんかぼし	ほっけ		31.8 g
		やさしいのそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし
		すましじる	なると		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ
		おたのしみデザート	？←とうじつまでのおたのしみ		1.7 g

★6年生が家庭科で考えた栄養バランスのよい組み合わせの献立を再現しました。

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール 活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g
一日あたりの平均	642	27.2	22.0	351	88	2.4	3.0	247	0.31	0.45	16	6.5	2.5
中学年基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率(%)	98.8	98.6	121.5	100.3	176.0	80.0	150.0	123.5	77.5	112.5	64.0	144.4	131.6



今月の目標

「感謝の気持ちを伝えよう」卒業する6年生に感謝の気持ちを伝えよう。



☆ 6年生の選んだ『もう一度食べたい給食リクエスト』上位メニューです。

今月は、3月で芝久保小を卒業する6年生からのリクエストメニューを中心に献立をたてました。6年生はいよいよ卒業！本校の給食ともお別れです。給食が、小学校生活の大切な思い出の一つになることができれば嬉しいです。6年生に実施したアンケートでは、主食・主菜・副菜・汁物・デザートからひとりひとり1品ずつ選びました。また、「6年生による給食にまつわる思い出エピソード・在校生へのメッセージ」も書いてもらいました。

- ・ピーマンが苦手だったけど、給食の青椒肉絲(チンジャオロース)を食べてから食べられるようになりました。
- ・きのこが苦手だったけど、給食のきのこはおいしくてびっくりした。
- ・千草焼きを食べたとき、すごくおいしくて、レシピを聞いて家でも作った思い出があります。
- ・辛い物が好きで、キムチチャーハンや豚キムチ丼の日にすごくおいしかったです。
- ・牛乳嫌いだったけど、少しずつ挑戦して飲んだら1本飲めた。
- ・おかわりじゃんけんでも一人勝ちしたことです。
- ・おかしな目玉焼きに感動して、普段は参加しないおかわりじゃんけんに参加した。
- ・ガーリックトーストなど、食パンの日におまけでついてくるカリカリのパンの耳がおいしかった。
- ・めっちゃおかわりした。
- ・好きな給食があると、学校に来てよかったって思う。
- ・もともと少食だったけど、給食がおいしすぎて、少食ではなくなりました。芝久保小の給食は宇宙一！
- ・給食の配膳が大変だった。(特にスープの盛り付けが大変。)
- ・2年生から、コロナで班ごとに食べられず、残念だった。
- ・移動教室に行く前にランチルームで食べられたことが嬉しかったです。

リクエスト

献立

- 《主食》
- ☆ きなこ揚げパン
 - ☆ みそラーメン
 - ☆ ばら天丼
 - ☆ フレンチトースト

《主菜》

- ☆ 鶏肉のレモン醤油がけ
- ☆ 鶏の唐揚げ



《副菜・汁物》

- ☆ ABCスープ
- ☆ ミネストローネ
- ☆ チキンサラダ
- ☆ カリカリポテトのサラダ

《デザート》

- ☆ おかしなめだまやき
- ☆ ぐりとぐらのカステラ
- ☆ パインとおいもパイ

西東京市、福島県 南会津郡下郷町(しもごうまち)と姉妹都市です。

「こづゆ」は、多くの山の幸と海の幸を取り合わせた具沢山の汁物で、会津地方では古くからお祝い事の席でよく食べられてきました。干し椎茸や貝柱でだしをとり、醤油ベースである点は共通ですが、入れる具材は地域によって少しずつ異なるようです。

3月11日(火)の給食で、登場します。干し椎茸や貝柱でだしをとり、上品に仕上げます。

下郷町の中央には溪谷美を誇る大川が流れ、南東部は那須山系の山々が連なる自然豊かな町です。自然や国選定重要伝統的建造物群保存地区「大内宿」に代表される歴史を活かした観光業が盛んです。

今月の地場野菜

○田倉農園

- ・だいこん
- ・こまつな
- ・ほうれんそう
- ・なばな
- ・かぶ
- ・ねぎ



3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は？

- ① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は？

- ① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう？

- ① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ

3/11 いのちの日(東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのくらいの水があれば良い？

- ① コップ 1ばい ② ペットボトル 1本(500mL) ③ ペットボトル 6本(3L)

3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのことを、何という？

- ① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ？

- ① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

ひな祭りの色



女の子の成長を祈るひな祭り。春を表す色にも注目してみよう。