2025年 **3月** # こんだてひょう 小山中央小学校

※★は6年生のリクエスト給食のメニューです！

日	主食	牛乳	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 月	**黒米入りちらし寿司（手巻きのり）** **ひな祭り献立**	牛乳	いかのかりん揚げ すまし汁 **★フルーツポンチ** **リクエスト給食**	牛乳　鶏肉　油揚げ 手巻き海苔　いか 厚けずり　絹ごし豆腐 ちらしかまぼこ 乾燥カットわかめ	精白米　黒米　三温糖 白ごま　でんぷん 揚げ油 スイーツこんにゃく 上白糖	かんぴょう　干し椎茸 にんじん　さやいんげん しょうが　えのきたけ 万能ねぎ　黄桃缶 白桃缶　洋梨缶　りんご缶	650 kcal 27.0 g 21.3 g 2.5 g
4 火	ご飯	牛乳	カレー麻婆豆腐 切干大根のサラダ りんご	牛乳　豚ひき肉 赤みそ　絹ごし豆腐	精白米　米油 三温糖　でんぷん ごま油　白いりごま	しょうが　にんにく たけのこ　干し椎茸 にんじん　ねぎ　にら 切干大根　きゅうり もやし　りんご	583 kcal 24.7 g 19.4 g 2.4 g
5 水	ご飯	牛乳	鮭のあけぼの焼き 豚汁 野菜のごま和え	牛乳　さけ　,厚けずり 豚肉　油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ　赤みそ	精白米 ノンエッグマヨネーズ 米粉　米油　じゃが芋 こんにゃく　三温糖 白すりごま　白いりごま	にんじん　ごぼう だいこん　ねぎ もやし　こまつな	549 kcal 27.1 g 17.9 g 2.3 g
6 木	**★きな粉揚げパン** **リクエスト給食**	牛乳	白菜と肉団子のスープ わかめの中華サラダ オレンジ	牛乳　きな粉(大豆) 鶏ひき肉　しぼり豆腐 乾燥カットわかめ	コッペパン　揚げ油 上白糖　ごま油 でんぷん　春雨 三温糖　白いりごま	しょうが　ねぎ　玉ねぎ にんじん　もやし はくさい　干し椎茸 にら　きゅうり キャベツ　オレンジ	601 kcal 26.5 g 23.5 g 3.0 g
7 金	ウインナーピラフ	牛乳	**★ABCスープ**　**リクエスト給食** 洋風卵焼き カップ入りヨーグルト	牛乳　ウィンナー 豚肉　たまご ベーコン ヨーグルト	精白米　米油 ＡＢＣマカロニ 三温糖　じゃが芋	にんにく　玉葱 にんじん　コーン さやいんげん キャベツ　セロリー こまつな	599 kcal 24.7 g 22.2 g 2.9 g
10 月	玄米入りご飯	牛乳	八宝豆腐 ポテト入りナムル りんご	牛乳　豚肉 むきえび 絹ごし豆腐	精白米　玄米　米油 三温糖　でんぷん ごま油　じゃが芋 揚げ油	にんにく　しょうが にんじん　はくさい たけのこ　干し椎茸 ねぎ　チンゲン菜 もやし　きゅうり　りんご	532 kcal 22.8 g 17.3 g 1.7 g
11 火	**★クロワッサンチョコレートソースがけ** **リクエスト給食**	牛乳	米粉のクリームスープ 青大豆とひじきのマリネ 町田のゆずゼリー	牛乳　鶏肉 調理用牛乳　生クリーム 干ひじき　青大豆	クロワッサン　粉糖 米油　じゃが芋　米粉 三温糖　白いりごま	にんにく　しょうが 玉葱　にんじん こまつな　きゅうり キャベツ　コーン	599 kcal 21.3 g 29.8 g 2.5 g
12 水	キムチチャーハン	牛乳	ワンタンスープ 青のりビーンズポテト うずら卵のしょうゆ煮	牛乳　豚肉 大豆(乾)　あおのり うずら卵	精白米　米油 三温糖　ごま油 ウェーブワンタンの皮 でんぷん　揚げ油 じゃが芋	にんにく　しょうが にんじん　ねぎ はくさい(キムチ漬け) にら　玉葱　干し椎茸 もやし	614 kcal 24.4 g 23.2 g 2.6 g
13 木	ゆかりご飯 **日本味めぐり給食 福岡**	牛乳	焼きししゃも **がめ煮** 野菜のからし和え パインのコンポート	牛乳　ししゃも 鶏肉　焼き竹輪　厚けずり	精白米　米油 じゃが芋 こんにゃく　三温糖	たけのこ　にんじん ごぼう　だいこん 干し椎茸　さやいんげん もやし　こまつな パイン	668 kcal 26.6 g 15.0 g 2.1 g
14 金	★塩コーンバター**ラーメン** **リクエスト給食**	牛乳	野菜の昆布和え ショコラもち オレンジ	牛乳　豚肉 塩昆布　絹ごし豆腐	冷凍ラーメン　米油 有塩バター　ごま油 上新粉　白玉粉　上白糖	しょうが　にんにく にんじん　もやし キャベツ　ねぎ　にら コーン　きゅうり オレンジ	532 kcal 22.3 g 15.3 g 2.1 g
17 月	菜めし	牛乳	のりあげくん むらくも汁 野菜のコチュジャン和え	牛乳　鶏ひき肉 しぼり豆腐　焼きのり 厚けずり 絹ごし豆腐　たまご	精白米　白ごま じゃが芋　パン粉(乾燥) でんぷん　三温糖 揚げ油　ごま油 白いりごま	れんこん　にんじん 玉葱　えのきたけ こねぎ　もやし こまつな	587 kcal 25.0 g 19.5 g 2.6 g
18 火	**★カレーライス** **リクエスト給食**	牛乳	グリーンサラダ **★アイスクリーム** **リクエスト給食**	牛乳　牛肉　豚肉 白いんげんペースト ツナ アイスクリーム	精白米　米油 じゃが芋　三温糖 上新粉	にんにく　しょうが セロリー　玉葱 にんじん　りんご きゅうり　キャベツ 赤パプリカ	705 kcal 24.2 g 20.2 g 2.5 g
19 水	**赤飯** **卒業お祝い献立**	ジョア	**鶏肉のマーマレード焼き** **お祝い汁** **菜の花入りお浸し** **いちご**	ジョア　ささげ(乾) 鶏もも肉　厚けずり 鶏肉　絹ごし豆腐 油揚げ　ちらしかまぼこ 乾燥カットわかめ 糸けずり	もち米　精白米 黒ごま　マーマレード	にんにく　えのきたけ こねぎ　こまつな 菜の花　にんじん もやし　いちご	522 kcal 26.9 g 12.5 g 2.5 g

学校行事や食材料の都合により、献立を変更することがあります。

春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、１日３食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。

給食当番の白衣を学校で借りた方は、きれいに洗って、アイロンをかけて***3月21日(金)***までに返してください。ご協力よろしくお願いいたします。