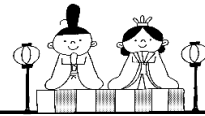


今月は人気のある献立
を中心に登場するよ！！

3月 給食献立予定表



白井市立桜台小学校
2025年3月

日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う			加り-(kcal) タバコ(g) 脂質(g) 塩分(g)	家庭で補ってほしい食品  
	主食 しゅしょく	牛乳	おかず・デザート	おもに体をつくる もとになる食品 しよくひん	おもに体の調子を整えるもとになる食品 しよくひん	おもにエネルギーのもとになる食品 しよくひん		
行事食：ひなまつり献立								
3 (月)	ちらしずし	○	ほうれんそうのごまあえ すましじる ひなゼリー	牛乳 かまぼこ たまご のり とうふ	にんじん れんこん もやし えだまめ しいたけ ねぎ ほうれんそう だいこん	ごはん ごま ゼリー	556 19.6 12.7 2.10	いも類 果実類
4 (火)	セレクト あげパン	○	タンドリーチキン マカロニツナサラダ トマトスープ	牛乳 とりにく ヨーグルト ツナ ベーコン きなこ	にんにく しょうが レモン(果汁) にんじん トマト きゅうり コーン セロリー たまねぎ	パン あぶら ココア さとう マカロニ カレーこ じゃがいも ノエツ マネーズ	665 29.4 23.8 2.34	海藻類 豆・豆製品
給食委員作成献立①「苦手な食材も食べられる給食」								
5 (水)	ごはん (さけふりかけ)	○	おろしハンバーグ こまつなのごまあえ なめこじる	牛乳 ぶたにく みそ とりにく とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ エリンギ なめこ しめじ だいこん にんにく しょうが レモン(果汁) ねぎ こまつな もやし にんじん	ごはん ごま パンこ ナツメグ ふりかけ	575 26.7 16.7 2.20	魚介類 いも類
6 (木)	ポロネーゼ スパゲッティ	○	ポトフふうスープ ぐりとぐらのカステラ	牛乳 ぶたにく チーズ たまご ミートボール	たまねぎ にんじん セロリー にんにく エリンギ トマト キャベツ かぶ ブロッコリー コーン レモン(果汁)	スパゲッティ ソース こむぎこ じゃがいも バター さとう ベーキングパウダー	721 27 26.6 2.49	海藻類 果実類
7 (金)	ごはん	○	タラのあげに こまつなのなっとうあえ とんじる	牛乳 たら なっとう のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	レモン(果汁) こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	ごはん でんぶん さといも こんにゃく	685 32.7 24.8 1.59	緑黄色野菜 乳製品
10 (月)	ビスキーパン	○	ツナポパイサラダ チキンビーンズ カルピスゼリー	牛乳 たまご ツナ チーズ だいす なまクリーム とりにく	ほうれんそう きゅうり にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマト えだまめ パイン	パン こむぎこ バター さとう じゃがいも カルピス	765 25.3 29.8 2.1	海藻類 キノコ類
11 (火)	なめし	○	サバのさらさあげ ゆかりあえ とうふとわかめのみそしる	牛乳 サバ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ななくさ たまねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり ゆかり(しそ) ねぎ	ごはん カレーこ あぶら でんぶん	608 27.5 20.8 2.2	根菜類 果実類
12 (水)	マーボー やきそば	○	あげぎょうざ ^(1・2年1個/3年～2個) わかめスープ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ なると わかめ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ しいたけ ねぎ	めん ごまあぶら トナリツナ テマツツナ でんぶん あぶら	681 29.2 28.9 2.59	乳製品 いも類
給食委員作成献立②「バランスの良い給食」								
13 (木)	ポークカレー	○	かいそうツナサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく かいそうミックス ツナ ヨーグルト	にんにく しょうが トマト チャツネ キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり コーン シシト パイ 珪 パサ リン	ごはん カレーこ じゃがいも ガラムマ ルウ ソース ごま	730 24.5 19.5 1.8	緑黄色野菜 キノコ類
14 (金)	ごはん	○	ふくさたまごやき ひじきのいために しんじゃがのみそしる	牛乳 たまご わかめ とりにく とうふ ひじき あぶらあげ ちくわ あつあげ みそ	たまねぎ にんじん グリーンピース えだまめ ねぎ しょうが	ごはん こんにゃく じゃがいも	596 24.9 18.1 2.23	緑黄色野菜 果実類
6年卒業バイキング								
17 (月)	チキンライス	○	とりのからあげ シーザーサラダ ABCスープ	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく パプリカ キャベツ きゅうり セロリー パセリ	ごはん バター あぶら マカロニ でんぶん ドレッシング クルトン	647 26.9 23.9 2.42	魚介類 キノコ類
18 (火)	 卒業式  おめでとうございます 							
進級お祝い献立								
19 (水)	クリーム パンネ	○	コールスローサラダ てづくりおいおいデザート	牛乳 ベーコン なまクリーム たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう コーン キャベツ きゅうり パプリカ いちご みかん	マカロニ バター ドレッシング ベーキングパウダー ホイップ さとう コーンフレーク チョコ	589 17.7 22.5 1.51	海藻類 いも類

☆ 給食委員のみなさんが考えた献立 ☆

給食委員のみなさんが、1年間、委員会活動の集大成として、献立を考えてくれました。

3/5(水) テーマ 【苦手な食材も食べられる給食】

ごはん(ふりかけ) おろしハンバーグ こまつなのごまあえ なめこ汁

苦手な食材は何か？と考えた時、もっとも多く名前が出た食材が“きのこ”です。その“きのこ”を、おいしく食べられる方法はないかな？と考え、作った献立です。みんな大好き「おろしハンバーグ」のハンバーグに“きのこ”を細かく刻み、ハンバーグのタネの中に入れることで、気づかずに“きのこ”を食べることができると考えたメニューであり、もう一つは、お味噌汁の中にも入れることで、食べやすくなると「なめこ汁」にしました。3種類の“きのこ”を使っています。苦手なものの、みんなで楽しくおいしく食べられる献立を考えてくれました！

3/13(木) テーマ 【バランスの良い給食】

ポークカレー 海藻ツナサラダ フルーツヨーグルト

4つのグループに分かれ、バランスの良い組み合わせは何かを考えてもらい、一番、バランスが良く立てられている献立を採用しました。みんな大好き桜台小学校の「特製カレーライス」を中心に、カレーでは補えないミネラルや食物繊維、乳製品などを、副菜やデザートで補えている献立です。キノコや緑黄色野菜が、もう少しプラスされているとなお良い献立になりますが、全体的に、バランスは満点に近い献立です。

新学期の給食開始は4/11(金)の予定です。

※新1年生は4/16(水)の予定です。



6年生のみなさんへ

もうすぐ卒業ですね。

桜台小学校の6年間の給食はいかがでしたか？

思い出がいっぱい詰まった6年間の中で、みなさんと給食を通し、楽しい時間を共有できたことをとても嬉しく思います。

みなさんは、この6年間で様々な経験の連続であったと思います。心も体も成長し、最高学年として、笑顔忘れず、そして、優しさを下級生たちに見せることの出来る学年であったと思います。これからも、気づける優しさ、思いやれる心を持ち続け、自分らしく歩んで欲しいと思います。

食べることは、健康な体を作るだけでなく、心の健康にもつながります。中学生になっても食べることの大切さを忘れずにいてください。

皆さんの健やかなる成長を栄養士・調理員一同、願っています。

