



令和7年度 3月分 小学校給食予定表



給食終了日: 三小・五小・六小・七小 ⇒19日
一小・二小・四小・八小 ⇒23日

【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
2(月)	ごはん てづくりじゃこかつおふりかけ かすじる さばのカレーやき レモンゼリー&ミックスフルーツ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ,かつお ぶし,あおさのり,ぶた にく,とうふ,みそ,さば, ぎゅうにゅう	せいはいくまい,なたね あぶら,ごまあぶら,さと う,さけかす,レモンゼ リー	だいこん,こんにやく,に んじん, ながねぎ ,もも, りんご,みかん	632kcal 29.8g
3(火)	ひなまつりちらしずし はなふのすましじる さわらのたつたあげ のらぼうなとキャベツのごまあえ ★いちごのこめスティックケーキ★ ていおんさっきんぎゅうにゅう	こうやどうふ,とりにく, さわら,ぎゅうにゅう	せいはいくまい,なたね あぶら,さとう,ふ,でん ぶん,ごま,いちごの ケーキ	さやいんげん,にんじ ん,だいこん,えのきだ け, ながねぎ ,しょうが, のらぼうな,キャベツ,ち らしずしのもと	677kcal 28.5g
4(水)	ポークカレーライス あじナゲット 1~2ねん1こ 3~6ねん2こ かいそうサラダたまねぎドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく,あじナゲット, かいそうミックス,ぎゅ うにゅう	せいはいくまい,なたね あぶら,じゃがいも,さと う,こむぎこ,ドレッシ ング	セロリ,にんにく,たまね ぎ,にんじん,トマト,だい こん,こんにやく	676kcal 21.9g
5(木)	ごはん くきわかめのスープ すぶた みかん&みかんゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,くきわかめ,ぶ たにく,ぎゅうにゅう	せいはいくまい,なたね あぶら,でんぶん,こむ ぎこ,さとう	しょうが,だいこん,チ ンゲンサイ, ながねぎ , にんにく,たまねぎ,にん じん,ピーマン,たけのこ, トマトケチャップ,みか ん,みかんゼリー	633kcal 20.6g
6(金)	チョコチップパン はるやさいとうにゅうシチュー プレーンオムレツ・トマトケチャップ スナッペンどうサラダ コーンクリームドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ウインナー,とうにゅう, オムレツ,ぎゅうにゅう	パン,なたねあぶら, じゃがいも,こむぎこ,ド レッシング	セロリ,たまねぎ,にん じん,エリンギ,かぶ,ト マトケチャップ,スナッ ペンどう,キャベツ	640kcal 19.4g
9(月)	きなこあげパン カウボーイスープ ハッシュドポテト ごぼうサラダノンエッグマヨネーズあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	きなこ,とりにく,だいず, かまぼこ,ぎゅうにゅう	パン,なたねあぶら,さ とう,オリーブオイル, ハッシュポテト,ノンエ ッグマヨネーズ	にんにく,たまねぎ,だ いこん,えだまめ,キャ ベツ,ごぼう,にんじん	562kcal 20.4g
10(火)	ごはん にこみそラーメン やきギョーザ 1~4ねん2こ 5~6ねん3こ カラフルこんにやくサラダ・ちゅうかドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく,みそ,ぎゅう にゅう	せいはいくまい ,なたね あぶら,ちゅうかめん,ド レッシング	にんにく,しょうが,たま ねぎ,もやし,にんじん, ホールコーン, ながね ぎ ,ぎょうざ,こんにやく, キャベツ,きゅうり	588kcal 17.4g
11(水)	ソフトフランスパン ぎゅうにくのにこみ チーズポテトソテー ベリー(ストロベリー&ブルーベリー)ゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぎゅうにく,チーズ,ぎゅ うにゅう	パン,なたねあぶら,さ とう,こむぎこ,バター,オ リーブオイル,じゃがい も,ゼリー(いちご&ブ ルーベリー),いちごゼ リー	にんにく,セロリ,たまね ぎ,にんじん,トマト,ト マトケチャップ	572kcal 20.3g



tsuji 学生アイデアMenu ~フランス料理を食べてみよう~





令和7年度 3月分 小学校給食予定表



給食終了日: 三小・五小・六小・七小 ⇒19日
一小・二小・四小・八小 ⇒23日

【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
12(木)	★カツどん★ (ごはん・たまごあんかけ・トンカツ) ぐだくさんみそしる ていおんさつきんぎゅうにゅう	なまあげ, みそ, ぶたにく, けいらん, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, なたねあぶら, こむぎこ, パンこ, さとう, でんぷん	だいこん, にんじん, ごぼう, こんにやく, えのきだけ, こまつな, たまねぎ, ながねぎ	670kcal 26.6g
13(金)	ようふうたきこみごはん ホワイトスープ ほしがたハンバーグトマトソースがけ コールスローサラダ のむヨーグルト	とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, ハンバーグ, ヨーグルト, のむヨーグルト	せいはいくまい, なたねあぶら, じゃがいも, トック, こむぎこ, さとう, マヨネーズ	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, あかピーマン, セロリ, ほうれんそう , トマト, ケチャップ, トマト, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン	601kcal 20.8g
16(月)	くろまいごはん いわいなるとのすましじる ガリごまチキン きりぼしだいこんのもの ★くにたちさんほうれんそうアイス★ ていおんさつきんぎゅうにゅう	とうふ, なた, とりにく, アイス, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, くろまい, なたねあぶら, ごま, ごまあぶら, さとう	だいこん, エリンギ, こまつな, にんにく, にんじん, きりぼしだいこん	630kcal 31.2g
17(火)	★みそラーメン★ ほしのポテト 1~4ねん2こ 5~6ねん3こ こまつなとほうれんそうのちゅうかあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく, みそ, ぎゅうにゅう	ちゅうかめん, なたねあぶら, でんぷん, ハッシュドポテト, さとう, ごまあぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, やしき, きらげ, ホールコーン, ながねぎ , にんじん, キャベツ, こまつな, ほうれんそう	671kcal 23.3g
18(水)	ならちやめし やまとなベ イカのみりんやき カムカムカラーしらたま&ゼリー ていおんさつきんぎゅうにゅう	だいち, とりにく, とうふ, とうにゅう, みそ, イカ, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, なたねあぶら, さとう, はるさめ, レモンゼリー, シヤイン, マスカットゼリー, すあまだんご	しょうが, ごぼう, はくさい, しいたけ, にんじん, こまつな, ながねぎ	592kcal 26.6g
19(木)	ミルクパン ミネストローネスープ てづくりポテトグラタン りんご ていおんさつきんぎゅうにゅう	ウインナー, とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, チーズ	パン, なたねあぶら, さとう, じゃがいも, こむぎこ, バター, パンこ	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, トマト, ケチャップ, トマト, ほうれんそう , マッシュルーム, りんご	573kcal 21.6g
23(月)	ジャンバラヤ かぶのジンジャースープ くしなしアメリカンドッグ・トマトケチャップ りんご&こんにやくゼリー ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく, とりにく, フランクフルト, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, なたねあぶら, こむぎこ, ホットケキックス, スイーツ, こんにやく	セロリ, にんにく, たまねぎ, ピーマン, ホールコーン, しょうが, かぶ, だいこん, にんじん, チンゲンサイ, トマト, ケチャップ, りんご	626kcal 16.8g

月平均栄養価 エネルギー 623kcal たんぱく質 23.0g

みなさん、給食の時間を楽しむことができましたか？友達や先生と一緒に給食を食べることは、体だけではなく心の栄養にもなったことと思います。「食べることは生きること」です。口にしたものが自分の体を作っているということは、わかっていても毎日の生活の中で意識することが難しいものです。これからも「食べること」を大切に、給食の時間を楽しんでくださいね。

魚には、骨があります。

くにたち野菜・お米
使っています(文字)

長ねぎ・小松菜・
ほうれん草・天神米

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

六年生に“卒業までにもう一度食べたい献立”についてアンケートを行いました。アンケートの結果、それぞれの学校で人気のあった献立を三学期の給食に取り入れていきます。

3日(火) 二小 ★いちごの米粉スティックケーキ★
12日(木) 二小 ★カツ丼★
16日(月) 全校1位 ★くにたち産ほうれん草アイス★
17日(火) 七小 ★味噌ラーメン★