

3月分 小学校給食予定献立表

令和6年



三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市給食センター 東館

日・曜	牛乳	こんだてめい 献立名	つめ 冷たい コンテナ	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	ち にく 血や肉になるもの (あか)	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの (みどり)	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 (蛋白質)	給食 センター から お知らせ
1 金	○	せきはん、ごまお あかうおのしょうゆやき ◇すましじる、さんしょくはなゼリー	れんこんサラダ (ばいせんごま)	せきはん、ごま さんしょくはなゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく アラスカメヌケ	にんじん、だいこん、ほうれんそう えのきたけ、ながねぎ、れんこん きゅうり、ごぼう	590 [26.1]	ひなまつり 献立です
4 月	○	ごはん あつやきたまご ◇よせなべ	なのはなとかん びょうのごまあえ (ごまあえのもと)	ごはん、ごま、さとう ごまあえのもと、でんぶ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ ほたて、たまご	はくさい、にんじん、えのきたけ ながねぎ、しらたき、キャベツ ほうれんそう、なばな、かんぴょう	589 [29.7]	菜の花は 春が旬の 野菜です
5 火	○	◇とんこつラーメン いかまぼこ	フルーツあんじん	ちゅうかめん、ごま、さとう でんぶ、あんじんどうふ、 こむぎ	ぎゅうにゅう、やきぶた、いか たら	もやし、ながねぎ、にんじん きくらげ、にら、おうとう、たまねぎ パインアップル、キャベツ	639 [26.7]	杏仁豆腐は きょうにん どうふとも呼 ばれます
6 水	○	ごはん、とりにくのたつたあげ ひじきのいために ◇みそけんちんじる		ごはん、あぶら、さとう でんぶ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とうふ、みそ、とりにく、ひじき さつまあげ	だいこん、にんじん、ながねぎ こまつな、れんこん さやいんげん、こんにゃく	602 [27.7]	けんちん汁 は神奈川県 の郷土料理 です
7 木	○	コッペパン コロケ チリコンカン	コーンサラダ (フレンチ)	パン、さとう、あぶら、パンこ じやがいも、でんぶ	ぎゅうにゅう、だいた、ぶたにく だいたミート、ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん さやいんげん、にんにく、トマト とうもろこし、キャベツ、きゅうり	648 [27.4]	チリコンカン はアメリカの 家庭料理で す
8 金	○	ごはん しろみずかなのしせんソースかけ ◇こまつなとメンマのいためのもの ◇はるさめスープ		ごはん、はるさめ ごまあぶら、さとう、あぶら でんぶ、ごま、こむぎ	ぎゅうにゅう、とうふ、ガンスー ホキ、ぶたにく	はくさい、ながねぎ、にんじん しいたけ、チンゲンサイ、にんにく しょうが、こまつな、もやし、メンマ	606 [23.2]	メンマは筍 を加工した 食品です
11 月	○	カレーライス ぎょうかいナゲット(2こ)	チキンとかぶの サラダ (たまねぎ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、こむぎ、でんぶ さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、とりにく、たら いか、えび、ほたて、あおのり	にんじん、たまねぎ、きゅうり グリーンピース、にんにく しょうが、かぶ	673 [26.4]	かぶには消 化を助ける 働きがあり ます
12 火	○	ごはん、しゃくしなぎょうざ(2こ) ぶたにくとはくさいのうまに ◇ちゅうかスープ		ごはん、でんぶ、パンこ ごまあぶら、あぶら、さとう こむぎ	ぎゅうにゅう、えび うずらたまご、ぶたにく あぶらあげ	にんじん、たけのこ、きくらげ ながねぎ、チンゲンサイ、はくさい キャベツ、しゃくしな、たまねぎ にら、にんにく、しょうが	616 [23.9]	しゃくし菜は 秩父地方の 伝統野菜で す
13 水	○	ごはん、さばのしおやき じゃがいものそばろに ◇けのしる		ごはん、じゃがいも、さとう あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ こんぶ、さば、ぶたにく だいたミート	にんじん、だいこん、さやいんげん ごぼう、れんこん、ぜんまい こんにゃく、こまつな、たまねぎ しょうが	666 [27.9]	けの汁は青 森県の郷土 料理です
14 木	○	スライスこどもパン ボークカツのトマトソースかけ ◇アルファベットスープ プチりんごゼリー	ごぼうサラダ (わふうあわせ)	パン、マカロニ、じゃがいも あぶら、さとう、パンこ こむぎ、プチりんごゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく	にんじん、たまねぎ、こまつな ごぼう、だいこん、きゅうり、トマト	630 [24.1]	パンにカツ をはさんで 食べましょう
15 金	○	ごはん、◇ぎゅうどんのぐ やきししゃも (1・2ねん1ぼん、3ねん〜2ぼん)	◇きりぼしだいこ んのサラダ (パンパンジー)	ごはん、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ししゃも	たまねぎ、たけのこ、ながねぎ にら、しらたき、しいたけ、にんにく きりぼしだいこん、だいたミート にんじん、こまつな、しょうが	672 [26.8]	ししゃもは漢 字で柳葉魚 と書きます
18 月	○	ごはん わふうハンバーグ クーブリチー、◇よしのじる		ごはん、さといも、でんぶ さとう、あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ ぶたにく、こんぶ、さつまあげ	にんじん、だいこん、しめじ ながねぎ、こまつな、しいたけ たまねぎ	619 [27.0]	クーブリチー は沖縄県 の郷土料理 です
19 火	○	わかめごはん とりにくのからあげ ◇とんじる、ティラミス	はるさめサラダ (わふう)	わかめごはん、あぶら はるさめ、でんぶ、 ティラミス	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ みそ、とりにく	にんじん、だいこん、ごぼう ながねぎ、こまつな、キャベツ もやし、しょうが	701 [26.4]	お楽しみ 給食です

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

※食品名は主材料のみ記載しています。

◇印は、三郷市産の小松菜、長ねぎを使用した献立です。



3月19日(火)のティラミスは、三郷市の選挙管理
委員会が指定した小学校4校の6年児童が選んだデ
ザートです。

1年間の総まとめ 食生活をふりがえろう

1年間の食生活をふりがえて、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、で
きなかつたことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

☐ 朝ごはんを毎日食べた

☐ 好ききらいをしないで
食べた

☐ 間食は時間と量を決めて
とった

☐ よくかんで食べた

☐ 食事の前に石けんで手を
洗った

☐ 食事のマナーを守って
食べた



ご卒業おめでとうございます



卒業生みなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、
これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、
自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてき
ます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってくだ
さい。

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝
う年中行事で、桃の節句ともいわ
れています。もともとは、貴族の
子どもの間で行われていた「ひな
遊び」と中国から伝わった上巳
のおはらい(自分の身をわりとし
て、けがれを移した紙の人形を川
に流す風習)が結びついたもので
す。ひな祭りには、草もちや、ひ
しもち、はまぐりのお吸い物など
を食べる風習があります。

春休みは 家の仕事を 積極的に！

家庭の仕事は例えば
配せんや食器の片づけ、
ごみ出しなどがありま
す。自分のできるこ
とを考え、自分の仕事と
してやってみましょう。



春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備し
てみましょう。簡単な料理をつ
くったり、前日の夕食の残りを
アレンジしたりするのもいいで
しょう。栄養のバランスにも気
を付けてとよいですね。

