

令和7年3月 献立表

調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ひな祭り献立	ちらし寿司 鰯の西京焼き 即席漬け てまりふのすまし汁 ひなあられ	○	牛乳、昆布、油揚げ、むきえび、鰯、みそ豆腐	米、砂糖、まりふ、ひなあられ	しいたけ、にんじん、筍、れんこん かんぴょう、さやえんどう、大根 きゅうり、鷹の爪、えのき、ねぎ ほうれん草	550 kcal 29.6 g 15.6 g 3.2 g
4火	6-2 2班 考案献立	鯛飯 とりの照り焼き 野菜チップス★ 紅白すまし汁	○	牛乳、昆布、鯛、とり肉、はんぺん	米、砂糖、油、さつまいも、じゃがいも	しょうが、れんこん、白菜、小松菜 にんじん、ねぎ	597 kcal 27.7 g 21.8 g 2.7 g
5水	6-1 1班 考案献立	セルフチキンサンド ツナコーンサラダ ABC野菜スープ★	○	牛乳、とり肉、ツナ、ウィンナー	ミルクパン、小麦粉、パン粉、油 ノンエッグマヨネーズ、砂糖 じゃがいも、ABCパスタ	きゅうり、玉葱、枝豆、キャベツ とうもろこし、にんにく、セロリ にんじん、ほうれん草	601 kcal 27.1 g 28.7 g 3.0 g
6木		ごはん 生揚げのそぼろ煮 なめこの味噌汁 きよみ	○	牛乳、ぶた肉、生揚げ、高野豆腐 豆腐、わかめ、みそ	米、油、こんにやく、砂糖、でんぷん	しょうが、にんじん、筍、玉葱、ねぎ いんげん、なめこ、きよみ	593 kcal 28.2 g 20.4 g 1.9 g
7金	鯖の日(3/8) 献立	枝豆と昆布のごはん★ 鯖のぬか炊き★ おあげのサクサクサラダ れんこん団子汁	○	牛乳、塩昆布、鯖、油揚げ、昆布	米、砂糖、米ぬか、ごま油、白玉粉 米粉	枝豆、にんじん、キャベツ、もやし れんこん、大根、しめじ、ねぎ	582 kcal 26.3 g 19.0 g 2.7 g
10月		醤油ラーメン★ ジャンボ揚げ餃子★ 白菜のナムル せとか	○	牛乳、ぶた肉、なると、わかめ	蒸し中華めん、ごま油、でんぷん ぎょうざの皮、小麦粉、油、砂糖	にんにく、しょうが、もやし、玉葱 筍、ねぎ、小松菜、キャベツ、ニラ、白菜 にんじん、せとか	573 kcal 25.6 g 21.3 g 3.0 g
11火		ミルクパン とりのマーメレード焼き コーンフレークサラダ 豆乳ヌードルスープ	○	牛乳、とり肉、ベーコン、豆乳	ミルクパン、コーンフレーク、砂糖 油、スパゲッティ	にんにく、しょうが、マーメレード にんじん、キャベツ、とうもろこし きゅうり、玉葱、白菜、ほうれん草	582 kcal 26.4 g 25.2 g 2.7 g
12水		こぎつねごはん★ 赤魚の幽庵焼き ゴマネーズあえ ほうれん草のあんかけ汁	○	牛乳、油揚げ、赤魚、ぶた肉、昆布	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ 白ごま、油、でんぷん	ゆず、キャベツ、もやし、きゅうり とうもろこし、にんにく、ねぎ、筍 玉葱、ほうれん草、しょうが	546 kcal 26.5 g 19.0 g 2.5 g
13木	リザーブ献立	リザーブジュース チキンカレーライス リザーブ カツ コールスローサラダ リザーブ アイス★		とり肉、ぶた肉、ハム、アイスクリーム	米、じゃがいも、小麦粉、油、パン粉 砂糖、でんぷん、コーンフレーク ガリガリ君ソーダ、いちごのアイス	ぶどうジュース、パインジュース にんにく、しょうが、セロリ、玉葱 にんじん、チャツネ、キャベツ きゅうり、とうもろこし	738 kcal 23.5 g 16.8 g 1.9 g
14金		ごはん 鯖のチャンチャン焼き 磯香和え すまし汁	○	牛乳、鯖、みそ、おかか、のり、わかめ 豆腐、昆布	米、砂糖、豆乳バター	玉葱、にんじん、キャベツ、ピーマン ほうれん草、もやし、えのき、ねぎ 大根	503 kcal 26.4 g 12.8 g 2.4 g
17月		焼き豚チャーハン パンパンジー風サラダ 汁ピーフン いちご	○	牛乳、焼き豚、とり肉、みそ、ぶた肉	米、米粒麦、ごま油、砂糖、ごま、油 ビーフン	にんにく、にんじん、ねぎ、もやし グリーンピース、きゅうり、しょうが しいたけ、白菜、チンゲン菜、いちご	527 kcal 24.4 g 16.3 g 2.6 g
18火		梅若ごはん いかのかりんと揚げ 千種和え 花ふのすまし汁	○	牛乳、炊込みわかめ、いか、豆腐 昆布	米、ごま、でんぷん、油、こんにやく 砂糖、小豆麩	梅、しょうが、小松菜、白菜、にんじん えのき、ねぎ、ほうれん草	510 kcal 23.7 g 15.3 g 2.5 g
19水		ソース焼きそば★ さつ丸くん★ ニラとコーンのスープ	○	牛乳、ぶた肉、豆乳、とり肉、豆腐	蒸し中華めん、油、さつまいも ホットケーキミックス、ごま、油 ごま油、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱 キャベツ、もやし、ニラ、とうもろこし	654 kcal 23.5 g 22.9 g 3.1 g
21金	給食最終日	ハムコーンピラフ チキンガーリックステーキ ジュリアンヌスープ フルーツポンチ★	○	牛乳、ハム、とり肉、ベーコン	米、豆乳バター、油、砂糖	玉葱、にんじん、ピーマン、しょうが とうもろこし、にんにく、キャベツ みかん、黄桃、パイン、レモン	598 kcal 21.3 g 21.9 g 2.5 g

リザーブ給食

3月13日は今年度最後のリザーブ給食です。食べる前によく自分の選んだものか確認しましょう。

- * みんなと同じもの
 - ・ チキンカレーライス
 - ・ コールスローサラダ

- * 選ぶ献立
 - ・ 飲み物…グレープジュース、パインジュース
 - ・ カ ツ…とんかつ、クリスピーチキン
 - ・ アイス…バニラアイス、ガリガリ君ソーダ
いちごのアイス

* 献立に★マークがあるものは、国領小学校・第六中学校のリクエストです。

6年生考案献立

少ない時間の中で、6年生が一生懸命考えてくれた給食も今月で最後となりました。今月は2つの班が考えてくれた献立を一部変更して使用しています。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとよう願っています。

