



3月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 1年間の食事をふりかえろう

所沢市立柳瀬小学校

日	曜	献立名	(黄)おもに エネルギーの もとになる食品	(赤)おもに 体をつくる もとになる食品	(緑)おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質		
						kcal	g		
3	月	ひなまつり献立 ちらしずし	牛乳	サバのピリからやき ごまあえ ひなまつりじる 桜もち	こめ、さとう、あぶら、 ごま、桜もち	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、サバ、 かまぼこ、とうふ	たけのこ、にんじん、しいたけ、 さやえんどう、しょうが、もやし こまつな、チンゲンサイ、 えのきたけ、ねぎ	646	27.7
4	火	ライスボール パン	コーヒー ミルク	とり肉のパンパンソース マカロニサラダ キャロットポタージュ	パン、あぶら、ごま、 さとう、マカロニ、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒーミルク、 とり肉、ハム、 ベーコン、生クリーム	しょうが、ねぎ、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ	615	22.6
5	水	カレーライス	牛乳	パリパリサラダ ももゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 しょうまいのかわ、 バター、さとう、ゼリー	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、もやし、 きゅうり、キャベツ	594	21.3
6	木	タンタン そばろごはん	牛乳	わかめサラダ チンゲンサイスープ	こめ、あぶら、さとう、 ごま、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、 こうやとうふ、みそ、 わかめ、とり肉、 とうふ	しいたけ、ねぎ、しょうが、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 チンゲンサイ、えのきたけ	571	27.6
7	金	ツイストパン	牛乳	ホキのケチャップソース ツナとほうれんそうのサラダ とり肉とじゃがいもの スープ	パン、あぶら、 じゃがいも、さとう	牛乳、とり肉、ツナ、 ホキでんぶんつき	たまねぎ、にんじん、しめじ、 にんにく、ほうれんそう、 きゅうり、とうもろこし、 キャベツ	567	27.8
10	月	キムチ チャーハン	牛乳	とり肉のからあげ はるさめサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、はるさめ、 さとう、ゼリー、水あめ	牛乳、ぶた肉、 とり肉、ハム	はくさいキムチ、ねぎ、 ピーマン、しょうが、もやし、 キャベツ、にんじん、もも、 りんご、パイナップル	610	26.2
11	火	しょうゆ ラーメン	牛乳	アメリカンドック ピリからきゅうり	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、こむぎこ、 スパイスドックミックス	牛乳、ぶた肉、 なると、フランクフルト	にんじん、もやし、にんにく、 チンゲンサイ、とうもろこし、 しょうが、メンマ、たまねぎ、 きゅうり	656	28.1
12	水	ココア あげパン	牛乳	手づくり肉だんごのスープ マセドアンサラダ ヨーグルト	パン、あぶら、ココア、 さとう、かたくりこ、 はるさめ、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、 ヨーグルト	ねぎ、しょうが、はくさい、 にんじん、しいたけ、きゅうり、 とうもろこし	587	21.2
13	木	中学校の 卒業お祝い献立 たいめし	牛乳	やきとり キャベツのごますあえ いなかじる	こめ、あぶら、 かたくりこ、ごま、 さとう	牛乳、マダイ、とり肉、 あぶらあげ、なると	はねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、だいこん、こまつな	515	30.5
14	金	ミートドリア	牛乳	フレンチサラダ ウィンナーとキャベツの スープ	こめ、あぶら、 じゃがいも、パンこ、 さとう	牛乳、ぶた肉、 ベーコン、チーズ、 ウィンナー	にんにく、なす、たまねぎ、 トマト、キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし	568	23.7
17	月	カリカリ うめごはん	牛乳	イカフライ いそあえ むらくもじる	こめ、ごま、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、イカ、のり、 とり肉、たまご、 とうふ、わかめ	うめ、ほうれん草、もやし、 にんじん、こまつな、たまねぎ	531	23.9
18	火	ごはん	牛乳	手ごねおろしハンバーグ きりぼしだいこんのいために とうふとキャベツのみそじる	こめ、あぶら、パンこ、 さとう	牛乳、ぶた肉、たまご、 ちくわ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、だいこん、しょうが、 しらたき、にんじん、しいたけ、 いんげん、きりぼしだいこん、 キャベツ	601	28.6
19	水	食育の日 クリームソース スパゲティ	牛乳	ツナサラダ オレンジ	スパゲッティ、あぶら、 こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、とり肉、 ベーコン、とうにゅう、 チーズ、生クリーム、 ツナ	マッシュルーム、たまねぎ、 にんじん、ほうれん草、 きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、オレンジ	629	26.2
21	金	ごはん	牛乳	ギンサケのこうみやき はくさいのしおこんぶあえ とんじる	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ギンサケ、 こんぶ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、 みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、 はくさい、きゅうり、にんじん、 だいこん、ごぼう、こんにゃく	537	25.9
24	月	小学校の卒業・進級お祝い献立 きな粉 赤飯	牛乳	チキンカツ こんにゃくサラダ だんごじる ほうじ茶プリン	こめ、もちごめ、ささげ、 ごま、こむぎこ、パンこ、 あぶら、しらたまだんご、 さとう、ほうじ茶プリン	牛乳、とり肉、 あぶらあげ	こんにゃく、キャベツ、 きゅうり、にんじん、だいこん、 ねぎ、こまつな	662	26.4
15回							平均栄養量	593	25.8

卒業・進級お祝い

日本では昔から、お祝いの時によく赤飯を食べます。赤飯は、もち米やうるち米に小豆やささげを入れて炊いたものです。

なぜ「赤はおめでたい色」になったの？
なぜ小豆を入れて炊くの？



昔、日本で食べていた米は、赤米(あかまい)と呼ばれる赤色の米でした。

赤米(あかまい)は少ししか収穫できなかったため、いつもは、雑穀や木の実を食べ、おめでたい事や、いい事があった時だけ、大切な赤米(あかまい)を食べて祝いました。



時がたち、白米がたくさん作られるようになると、赤米(あかまい)は減っていきました。



しかし、「祝う時は、赤い米が食べたい」という思いは変わらず、白米に小豆を入れることで米を赤くすることを考えついたのです。それが現在の「赤飯」です。



6年生 卒業おめでとうございます

6年間の思い出の給食は何ですか？
給食室では、勉強や運動を一生懸命頑張っている皆さんの「心と体の栄養」になるために、愛情を込めて、食べるべき食事のお手本となるように、おいしい給食作りに取り組んできました。6年生が小学校での最後の給食が、少しでも楽しく過ごせるように、セレクト給食を予定しました。

4日 飲むヨーグルト・コーヒーミルク・いちごミルクのどれかひとつ
5日 ももゼリー・みかんゼリー・ぶどうゼリーのどれかひとつ
12日 揚げパン(きな粉・ココア味の2種類)

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。
※ ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 栄養教諭 西澤 TEL 04-2944-0742)
※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。