



3月 新座市立野火止小学校 学校給食献立表

校長 丹代 円

栄養士 西川 聰子

令和6年度

日	曜	献立名	主な食品	栄養価	
				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
3	月	牛乳 行事食 ひな祭り	牛乳 ちらしずし たまごと花麩のすまし汁 ももゼリー	米だし昆布 漬物酢 上白糖 塩 かんぴょう にんじん 干しいたけ 高野豆腐 油揚げ だけのこ水煮 三温糖 しょうゆ さやいんげん 白ごま のり 削り節(混合) とり肉 とうふ 漬酒 塩 薄口しょうゆ でん粉 鶏卵 こまつな 麩 粉寒天 上白糖 ももジュース ゼラチン	564 21.3
4	火	牛乳 5-2児童の献立	肉爆盛りチャーハン 春雨スープ にんにくナムル	米 米粒麦 ごま油 なたね油 にんにく しょうが ぶた肉 漬酒 三温糖 しょうゆ 塩 コチュジャン てんめんジャン にら 鶏卵 鳥がら とり肉 にんじん はくさい はるさめ ねぎ 漬酒 塩 薄口しょうゆ ごま油 もやし こまつな にんじん しょうゆ 三温糖 ごま油 ラー油 にんにく	
5	水	牛乳	キャベツと照り焼きチキンの スパゲティ パワーアップサラダ	スパゲティ なたね油 オリーブオイル どうがらし にんにく ベーコン たまねぎ キャベツ 白ワイン 塩 こしょう 薄口しょうゆ とり肉 漬酒 しょうが でん粉 みりん 三温糖 こんにゃく 芽ひじき もやし こまつな にんじん ホールコーン なたね油 漬物酢 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 ごま油	
6	木	牛乳	麦ごはん ・ひじきとじゃこのぶりかけ 鰯(アジ)の生姜醤油フライ 大根のそぼろ汁	米 米粒麦 芽ひじき 漬酒 しょうが ちりめんじゃこ ゆかり ごま油 あじ 漬酒 しょうが しょうゆ 薄力粉 パン粉 なたね油 削り節(混合) とり肉 にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ 漬酒 薄口しょうゆ 塩 でん粉 しょうが こまつな	575 24.4
7	金	牛乳	チャブチエヌ ビリ辛キムチスープ	米 米粒麦 ぶた肉 しょうが 漬酒 こしょう ごま油 にんにく トウバンジャン にんじん たまねぎ 干しいたけ にら はるさめ 塩 みりん 三温糖 ごま油 鳥がら なたね油 ぶた肉 にんじん えのきだけ もやし キムチ ねぎ 漬酒 白みそ 塩 こまつな ごま油	
10	月	牛乳 献立作成に チャレンジ! 6の3 3班	えのきとツナのまぜごはん 大根とほうれん草のみぞ汁 フルーツのヨーグルトあえ	米 米粒麦 塩 なたね油 にんじん えのきだけ ツナ 漬酒 しょうゆ こねぎ 削り節(混合) ぶた肉 にんじん だいこん とうふ 油揚げ 白みそ 赤みそ ほうれんそう ヨーグルト 黄桃缶 甘夏缶 りんご缶	549 24.0
11	火	牛乳 5-3児童の献立	野菜たっぷり塩ラーメン ジャンボ野菜ぎょうざ きゅうりのこま醤油あえ	蒸し中華めん ごま油 鳥がら 脱骨 なたね油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん もやし ホールコーン 塩 こしょう 薄口しょうゆ 漬酒 ねぎ にら ぎょうざの皮 ぶた肉 たまねぎ キャベツ にら しょうが にんにく 塩 こしょう しょうゆ ごま油 コチュジャン でん粉 なたね油 きゅうり 塩 ごま油 しょうゆ ごま油	
12	水	牛乳 5-3児童の献立	わかめごはん 白身魚の甘酢あんかけ 豚汁	米 米粒麦 炊き込みわかめ ごま油 メルルーサ切身 漬酒 塩 薄力粉 でん粉 なたね油 しょうゆ 漬物酢 三温糖 ごま油 煮干し なたね油 ごぼう ぶた肉 にんじん だいこん ジャガイモ こんにゃく 油揚げ とうふ ねぎ こまつな 漬酒 赤みそ 白みそ	622 26.7
13	木	牛乳	チキンカレーライス 豆と野菜の オニオンドレッシング和え	米 米粒麦 なたね油 しょうが にんにく たまねぎ とり肉 赤ワイン にんじん ジャガイモ 鳥がら ケチャップ カターネー(AF) 中濃ソース(AF) しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉 はちみつ キャベツ だいこん たまねぎ にんじん えだまめ 大豆 なたね油 漬物酢 しょうゆ 塩 こしょう 三温糖	
14	金	牛乳	みそ煮込み風うどん 鬼まんじゅう うま塩キャベツ	うどん 削り節(混合) なたね油 ぶた肉 ごぼう にんじん だいこん かまぼこ 油揚げ ねぎ 漬酒 みりん ハ丁みそ 赤みそ こまつな さつまいも 薄力粉 バーコード バーコード 上白糖 牛乳 キャベツ にんじん ごま油 にんにく 塩昆布 塩 薄口しょうゆ	643 24.4
17	月	牛乳 献立作成に チャレンジ! 6の1 7班	たけのこごはん 鰯(さわら)の西京焼き 貝だくさん!春のみぞ汁 せとか	米 米粒麦 とり肉 たけのこ水煮 にんじん 油揚げ 漬酒 みりん 薄口しょうゆ さやいんげん さわら 漬酒 みりん 三温糖 西京みそ しょうゆ 削り節(混合) たまねぎ ジャガイモ 生揚げ 生わかめ キャベツ 漬酒 赤みそ 白みそ せとか	
18	火	牛乳 5-1.2児童の献立 3名の合作	2色揚げパン(ココア・きなこ) ABCスープ 海藻ツナサラダ	コッペパン なたね油 ココア きな粉 三温糖 鳥がら なたね油 にんにく ベーコン とり肉 にんじん たまねぎ ジャガイモ 塩 こしょう ホールトマト缶 しょうゆ マカロニ 海藻ミックス だいこん にんじん キュウリ ホールコーン こしょう 漬物酢 しょうゆ 三温糖 なたね油 ツナ	622 26.8
19	水	飲む ヨーグルト 卒業・進級 お祝い給食	卒業・進級おめでとう とり肉のからあげ お祝い汁 春のお祝いブチケーキ	米だし昆布 まだい 漬酒 しょうが 漬酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 こねぎ とり肉 にんにく しょうが 塩 漬酒 ごま油 しょうゆ でん粉 薄力粉 なたね油 削り節(混合) にんじん だいこん なると(祝) こまつな 漬酒 塩 薄口しょうゆ バター クラニュー糖 鶏卵 薄力粉 ラム ホイップリーム(乳) いちご	

*学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

*栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

6年生が献立作成にチャレンジしました！

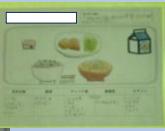
～家庭科「こんだてを工夫して」～

詳細は、2月の給食によりをご確認ください。

5年生も献立作成にチャレンジしました！

～全国学校給食週間の取組～

1月24日～30日の全国学校給食週間の取組として、5年生が給食の献立を考えました。ユニークな献立、良い献立がたくさんあったため、3月の給食に取り入れることにしました。お楽しみに！

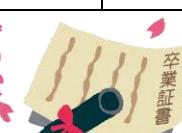


作品の一例です！

卒業・進級 おめでとう！

今年度も残すところ1ヶ月となりました。間もなく、6年生は卒業を迎え、1～5年生は新しい学年へと進級します。今年度、思い出に残る給食はありましたか？今年度の締めくくりとして、今月の最後にお祝い給食を予定しています。

- ・鯛めし
…愛媛県の郷土料理です。真鯛はその赤い色と、「めで鯛」の語呂合わせから、縁起の良い魚とされ、お祝いの食事に用いられることが多い魚です。
- ・鶏のから揚げ
…みんなに人気の一品です。
- ・お祝い汁
…にんじんの赤と大根の白で、おめでたい紅白を表します。なるとに書いてある文字にも注目してみましょう。
- ・春のお祝いブチケーキ
…いちごの乗ったケーキを、給食室で手作りします。



今月の地元農家の野菜は…

鈴木農園

…小松菜

高橋農園

…ほうれん草

