



令和6年度



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 聡子

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 ちらしずし たまごと花魁のすまし汁 ももゼリー	米 だし昆布 清酒 穀物酢 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 たけのこ水煮 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 清酒 塩 薄口しょうゆ でん粉 鶏卵 こまつな 花魁 粉寒天 上白糖 ももジュース ゼラチン	564	21.3	
4	火	牛乳 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 清酒 三温糖 しょうゆ 塩 コチュジャン てめんジャン にら 鶏卵 鳥がら とり肉 にんじん はくさい はるさめ ねぎ 清酒 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	575	24.4	
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 とうがらし 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 清酒 しょうが しょうゆ 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 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 白ごま	549	24.0	
6	木	牛乳 麦ごはん ・ひじきとじゃこのふりかけ 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 清酒 しょうゆ ちりめんじゃこ ゆかり 白ごま あじ 清酒 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 清酒 薄口しょうゆ 塩 でん粉 しょうが こまつな	574	26.7	
7	金	牛乳 チャブチェ丼 ピリ辛キムチスープ	米 米粒麦 ぶた肉 しょうゆ 清酒 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 白ごま 鳥がら なたね油 ぶた肉 にんじん えのきたけ もやし キムチ ねぎ 清酒 白みそ 塩 こまつな ごま油	622	22.7	
10	月	牛乳 えのきとツナのまぜごはん 大根とほうれん草のみそ汁 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 えのきたけ ツナ 清酒 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	552	21.4	
11	火	牛乳 野菜たっぷり塩ラーメン ジャンボ野菜ぎょうざ きゅうりのごま醤油あえ	蒸し中華めん ごま油 鳥がら 豚骨 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 清酒 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 白ごま	643	24.4	
12	水	牛乳 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 白ごま メルルサ切身 清酒 塩 薄力粉 でん粉 なたね油 しょうゆ 穀物酢 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 じゃがいも こんにゃく 油揚げ とうふ ねぎ こまつな 清酒 赤みそ 白みそ	622	26.8	
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 じゃがいも 鳥がら ケチャップ カルシム(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 穀物酢 しょうゆ 塩 こしょう 三温糖	676	22.0	
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 清酒 みりん ハチみそ 赤みそ こまつな さつまいも 薄力粉 バター(バター) 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	571	20.2	
17	月	牛乳 たけのこごはん 鯖(さわら)の西京焼き 具だくさん! 春のみそ汁 せとか	米 米粒麦 とり肉 たけのこ水煮 にんじん 油揚げ 清酒 みりん 薄口しょうゆ さやいんげん さわら 清酒 みりん 三温糖 西京みそ しょうゆ 削り節(混合) たまねぎ じゃがいも 生揚げ 生わかめ キャベツ 清酒 赤みそ 白みそ せとか	566	27.2	
18	火	牛乳 2色揚げパン(ココア・きなこ) ABCスープ 海藻ツナサラダ	コッパンパン 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 じゃがいも 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 きゅうり ホールコーン こしょう 穀物酢 しょうゆ 三温糖 なたね油 ツナ	664	22.9	
19	水	飲む ヨーグルト 卒業・進級おめでとう! 給食 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 清酒 しょうが 清酒 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 清酒 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 なたね(祝) こまつな 清酒 塩 薄口しょうゆ バター グラニュー糖 鶏卵 薄力粉 ラム ホップ(乳) いちご	761	28.9	
※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。				平均	610	24.0
※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。				基準値	650	26.8

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月の給食だ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