



3月 こんだてひょう

令和 8年 3月 入間市立東金子小学校

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)
2	月	★チゲふううどん (ピリ辛うどんです)	チーズいそべもち かぶのつけもの		じごなうどん もち さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とろろ あかみそ チーズ やきのり	かぶ はくさい もやし ながねぎ たら ねしょうが にんにく	625 27.7 354
3	火	なのはなすし	すどり すましじる いちご ひなまつりこんだて		こめ べいりゅうぱく でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とろろ とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ やきのり	いちご たまねぎ なのはな にんじん たけのこ ピーマン えのきたけ みつば かんぴょう ほししいたけ	638 29.7 336
4	水	ジャンバラヤ	フィッシュフライ ジュリエンスープ		こめ パンこ なたねあぶら こむぎこ バター オリーブゆ	ぎゅうにゅう ホキ むきえび とりにく ウィンナー カナディアンベーコン	きゃべつ たまねぎ トマト にんじん あかピーマン ピーマン セロリ パセリ にんにく	688 36.1 295
5	木	うぐいす きなこパン	とりだんごのスープ ヨーグルト		ツイストパン なたねあぶら さとう はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく とろろ うぐいすきなこ	はくさい こまつな にんじん ごぼう ながねぎ ねしょうが	645 24.4 413
6	金	プリオッシュ	やきそば フルーツポンチ		ちゅうかめん プリオッシュ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし たまねぎ おうとう はくとう パイナップル ラ・フランス にんじん りんご	608 20.8 288
9	月	ほたてごはん	くりととりにくのにも みそじる		こめ くりかんろに なたねあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ほたて あぶらあげ あかみそ しろみそ	はくさい だいこん にんじん ほししいたけ ねしょうが	650 36.4 309
10	火	みそラーメン	たこやきあげ だいこんのちゅうかふうつけもの		ラーメン こむぎこ なたねあぶら でんぶん ながいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たこ ぶたにく あかみそ たまご はなかつお あおさ	だいこん たまねぎ もやし きゃべつ にんじん ながねぎ たら だいこんば ねしょうが にんにく	626 28.9 304
11	水	デニッシュロール	スパゲティミートソース レモンドレッシングサラダ		スパゲティ デニッシュロール オリーブゆ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく パルメザンチーズ	たまねぎ きゃべつ にんじん コーン きゅうり マッシュルーム レモン	580 22.9 290
12	木	ソフト フランスパン (ホイップバター)	マカロニグラタン ミネストラスープ デコボン		ソフトフランスパン ツイストマカロニ なたねあぶら バター こめこ ホイップバター オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく むきえび カナディアンベーコン チーズ	たまねぎ デコボン きゃべつ にんじん ホールトマト マッシュルーム セロリ パセリ にんにく	703 34.9 466
13	金	カレーライス	うどいりみそドレッシングサラダ いちご		むぎごはん さとう じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ	たまねぎ いちご にんじん ごぼう コーン きゅうり うど ねしょうが にんにく	686 22.6 287
16	月	シシジューシー	さけのちゃんちゃんやき みそじる		こめ べいりゅうぱく バター さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とろろ しろみそ あかみそ わかめ きざみこんぶ	だいこん たまねぎ きゃべつ にんじん ながねぎ ねしょうが ほししいたけ えのきたけ	649 33.2 308
17	火	ポーク ハヤシライス	グリルやさい		ごはん さつまいも こむぎこ バター なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー なまクリーム	たまねぎ にんじん エリンギ コーン マッシュルーム セロリ にんにく	711 27.6 265
18	水	ハンバーガー	あおのりポテト やさいスープ		じゃがいも はいがパン パンこ なたねあぶら アルファベットマカロニ でんぶん オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく カナディアンベーコン あおさ スライスチーズ	たまねぎ きゃべつ コーン ホールトマト にんじん パセリ にんにく	594 30.3 286
19	木	せきはん	チキンごぼう すましじる ヨーグルトゼリーいちごソースかけ		せきはん でんぶん なたねあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく プレーンヨーグルト かまぼこ わかめ	ごぼう いちご にんじん ながねぎ こなかつてん レモン	722 27.2 344
給食回数		《14回》			平均栄養量			651 28.2 325

献立は、材料等の都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。
★は新メニューです

春の気配が感じられるようになり、いよいよ一年のしめくくりを迎えます。
一年間の給食を振り返ってみましょう。楽しく、おいしく、なんでも食べ
られましたか？
給食で学んだことを生活に生かして、できるようになったこと、これから
がんばりたいことを実行しましょう。

行事・行事食のお知らせ

- 3月 3日 ひな祭り献立
- 3月 19日 給食最終日
- 3月 24日 卒業証書授与式
- 3月 26日 修了式



6年生のみなさんへ

6年生のみなさんが、東金子小で給食を食べることが残り少なくなってきました。
給食室からは6年生の思い出の一つとして、6年2組は3月6日(金)に、6年1組は3月11日(水)に、「卒業おめでとう献立」を実施します。
お友達と美味しく食べたり、先生と思い出を語ったりして、楽しい時間を過ごしてください。



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



各地のひな菓子

