



## 3月分 小学校給食予定献立表

令和7年

三郷市教育委員会学務課学校給食室  
三郷市立鷹野学校給食センター 東館

| 日・曜 | 牛乳 | 献立名                                                  | つめ<br>冷たい<br>コンテナ          | わつ<br>熱や力になるもの<br>(きいろ)                     | ち<br>血や肉になるもの<br>(あか)                           | からだ<br>体の調子を整えるもの<br>(みどり)                                   | えいようりょう<br>栄養量<br>エネルギー<br>(たんぱく質) | 給食<br>センター<br>から<br>お知らせ                    |
|-----|----|------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|
| 3月  | ○  | すめし、ごもくらしのぐ、きざみのり<br>あかうおのしおやき、◇すましじる<br>さんしょくはなゼリー  |                            | すめし、さとう<br>さんしょくはなゼリー                       | ぎゅうにゅう、かまぼこ、あさり<br>メヌケ、ぶたにく<br>だいたミート、のり        | にんじん、だいこん、えのきたけ<br>ながねぎ、こまつな、たけのこ<br>れんこん、しいたけ<br>さやいんげん     | 601<br>[28.5]                      | ひなまつり<br>の行事食<br>です                         |
| 4火  | ○  | ごはん、ひじきとやさいのよせやき<br>とりにくのチリソースに<br>◇ワンタンスープ          |                            | ごはん、ワンタン<br>ごまあぶら、さとう<br>でんぶん、じゃがいも<br>あぶら  | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく<br>ひじき、たまご、スケソウダラ              | にんじん、もやし、ながねぎ<br>チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ<br>にんにく、しょうが、えだまめ           | 597<br>[23.0]                      | ひじきは鉄<br>が豊富で<br>す                          |
| 5水  | ○  | ごはん<br>さわらのゆうあんやき<br>◇ちぐさいため、◇とんじる                   |                            | ごはん、じゃがいも、あぶら                               | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ<br>みそ、さわら、たまご、かまぼこ              | にんじん、ごぼう、こんにやく<br>ながねぎ、こまつな                                  | 602<br>[29.7]                      | さわらは出<br>世魚です                               |
| 6木  | ○  | ごはん<br>しろごまつくねのみそだれがけ(2こ)<br>なまあげのもの                 | ◇はるさめの<br>わふうサラダ<br>(わふう)  | ごはん、さとう、でんぶん<br>あぶら、はるさめ、ごま<br>パンこ、でんぶん     | ぎゅうにゅう、なまあげ<br>とりにく、みそ、ツナ<br>とりレバー              | はくさい、にんじん、たまねぎ<br>しめじ、こんにやく、さやいんげん<br>もやし、こまつな、あかピーマン        | 628<br>[26.4]                      | 生揚げは大<br>豆から作ら<br>れています                     |
| 7金  | ○  | しょくパン、チョコレートクリーム<br>マヨたまカツ、◇マカロニのトマトに<br>やさしいスープ     |                            | パン、じゃがいも、あぶら<br>マカロニ、パンこ、こむぎこ<br>チョコレートクリーム | ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく<br>ソーセージ、たまご                   | にんじん、キャベツ、とうもろこし<br>セロリ、たまねぎ、しめじ<br>こまつな、にんにく、トマト            | 641<br>[24.6]                      | 食パンにチョコ<br>クリームを<br>ぬって食べま<br>しょう           |
| 10月 | ○  | ◇ジャージャーめん<br>だいこんもち                                  | もやしとピーマン<br>のナムル<br>(ナムル)  | ちゅうかめん、さとう<br>でんぶん、ごまあぶら<br>もちこ、あぶら         | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>だいたミート、みそ                        | にんじん、たまねぎ、えのきたけ<br>ながねぎ、しょうが、にんにく<br>だいたミート、もやし、ピーマン<br>だいこん | 614<br>[28.3]                      | ジャー<br>ジャーめん<br>は中国料理<br>です                 |
| 11火 | ○  | ごはん<br>カレーロール<br>ひじきのいために、◇あすかじる                     |                            | ごはん、あぶら、さとう<br>じゃがいも、こむぎこ<br>パンこ            | ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく<br>みそ、ひじき、さつまあげ<br>ソーセージ、ぶたにく   | にんじん、だいこん、こまつな<br>ながねぎ、さやいんげん<br>こんにやく、たまねぎ                  | 616<br>[22.4]                      | 飛鳥汁は<br>奈良県の<br>郷土料理<br>です                  |
| 12水 | ○  | ごはん、てつなべぎょうざ<br>◇ぶたにくとほくさいのうまに<br>◇はるさめとキャベツのスープ     |                            | ごはん、はるさめ、でんぶん<br>ごまあぶら、あぶら<br>こむぎこ、パンこ      | ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく<br>あぶらあげ                       | キャベツ、にんじん、ながねぎ<br>はくさい、こまつな、たまねぎ                             | 618<br>[23.1]                      | 春雨は緑豆<br>でんぶんから<br>作られています                  |
| 13木 | ○  | くろパン<br>しろみぎかなのパーベキューソースがけ<br>にくだんこのクリームに<br>◇かぶのスープ |                            | パン、さとう、あぶら<br>こむぎこ                          | ぎゅうにゅう、とりにく<br>ホキ、にくだんこ、ツナ                      | かぶ、にんじん、しょうが<br>たまねぎ、こまつな、にんにく<br>りんご、レモン、キャベツ<br>しめじ        | 593<br>[27.3]                      | かぶは旬<br>の野菜で<br>す                           |
| 14金 | ○  | ごはん<br>メンチカツ、◇いなかじる<br>かたぬきチーズ                       | わふうチキン<br>サラダ<br>(あおじそ)    | ごはん、さといも、パンこ<br>でんぶん、あぶら                    | ぎゅうにゅう、なまあげ<br>とりにく、チーズ、たまご                     | にんじん、だいこん、ながねぎ<br>こまつな、しめじ、キャベツ<br>もやし、たまねぎ                  | 681<br>[25.4]                      | 型抜きチー<br>ズの絵柄は<br>11種類?                     |
| 17月 | ○  | カレーライス<br>こんにやくのいためもの                                | はっさく<br>(1/4こ)             | むぎごはん<br>じゃがいも、あぶら<br>ごまあぶら                 | ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ<br>とりレバー、だっしふんにゅう<br>とりにく、かつおぶし | にんじん、たまねぎ<br>グリーンピース、にんにく<br>しょうが、こんにやく<br>さやいんげん、きくらげ、はっさく  | 616<br>[23.1]                      | はっさくは<br>旬の果物<br>です                         |
| 18火 | ○  | ごはん<br>かつおフライ、ごもくまめ<br>はるやさいのみそじる                    |                            | ごはん、じゃがいも、あぶら<br>さとう、パンこ、こむぎこ               | ぎゅうにゅう、とりにく、みそ<br>かつお、だいたミート、さつまあげ<br>こんぶ       | にんじん、キャベツ、たまねぎ<br>グリーンアスパラガス、こんにやく<br>しょうが                   | 636<br>[26.4]                      | 春野菜はじゃ<br>がいも、キャ<br>ベツ、玉ね<br>ぎ、アスパ<br>ラガスです |
| 19水 | ○  | キャロットピラフ<br>ポークソテー、◇ABCスープ<br>いちごのスティックケーキ           | ブロッコリーの<br>サラダ<br>(コールスロー) | ごはん、マカロニ、さとう<br>あぶら、ケーキ                     | ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく                                | にんじん、たまねぎ、キャベツ<br>こまつな、ブロッコリー<br>とうもろこし、あかピーマン               | 720<br>[31.2]                      | お楽しみ<br>給食です                                |

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。 ※食品名は、主材料のみ記載しています。  
※◇印は、三郷市産の小松菜、長ねぎを使用した献立です。



3月19日(水)のいちごのスティックケーキは、三郷市の選挙管理委員会が指定した小学校4校の6年児童が選んだデザートです。

将軍様が名づけ親?!

こまつな



「こまつな」と名づけたのは、八代将軍徳川吉宗と伝えられています。

吉宗は小松川(現在の東京都江戸川区)に鷹狩りにきた際に、献上された青菜を食べとても喜んだそうです。そして、この菜に名前がなかったため、「小松川の里の菜」から「こまつな」と命名したそうです。

平均  
628  
[26.1]

健康な体づくりのために  
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもしろい働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



春休みは家の仕事を積極的に!

食事作りの仕事は、作るだけでなく配膳や食器洗い、食器ふきなどもあります。自分のできることを考え、家族のために家の仕事を積極的にやりましょう。また、高学年は、家庭科で習った料理をしてもいいですね。

