



3月分 小学校給食予定献立表

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 西館

令和7年

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

將軍様が名づけ親?!

こまつな



「こまつな」と名づけたのは、八代將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。

