





3がつ もりつけひょう

月	火	水	木	金
<p>3月3日はひなまつり</p> <p>ひなまつりは、おひなさまを飾り、女の子の健康と成長を祈ってお祝いする日です。旧暦3月3日は桃の花が咲く時期であることから桃の節句とも言われます。</p> 			<p>リザーブこんだて</p> <p>事前にアンケートを取り、食べるものを選んでおくこんだてです。今回は【エビカツ・チキンカツ】のどちらかを選んでもらいました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>エビ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>チキン</p> </div> </div> <p>チキンカツが人気☆</p>	
			3(月)	もものせっこんだて
			4(火)	リザーブこんだて (おかずリザーブ)
			11(火)	3がつおたんじょうびおいわいこんだて
			13(木)	6ねんせいリクエストこんだて①
			17(月)	6ねんせいリクエストこんだて②
			18(火)	そつぎょうおいわいこんだて(しょくいくのひ)
			19(水)	しゅうりょうしき きゅうしょくなし (5ねんせいのみおべんとう)
			20(木)	しゅんぶんのひ
			21(金)	そつぎょうしき きゅうしょくなし

3 もものせっこんだて	4 リザーブこんだて	5	6	7
<p>ひな あられ</p> <p>キャベツとツナのアエもの</p> <p>ちらしずし すましじる</p>	<p>ミルク</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>エビカツ/チキンカツ</p> <p>ミネストローネスープ</p> <p>パンズパン</p> <p>にくじゃが</p> <p>むぎごはん</p>	<p>てづくり</p> <p>かつおふりかけ</p> <p>かぶのしょうゆづけ</p> <p>にくじゃが</p> <p>むぎごはん</p>	<p>レモンゼリー</p> <p>もやしのラーゆアエ</p> <p>ミニにくまん</p> <p>みそラーメンのしる</p> <p>ちゅうかめん</p>	<p>きりぼしだいこんのふくめに</p> <p>さばみそに</p> <p>ごはん とうふのみそしる</p>
10	11 3がつおたんじょうびおいわいこんだて	12	13 6ねんせいリクエストこんだて①	14
<p>ミニみかんゼリー</p> <p>もやしとほうれんそうのナムル</p> <p>タッチヨリム</p> <p>トックいりわかめスープ</p> <p>むぎごはん</p>	<p>Happy Birthday!</p> <p>パンサンスー</p> <p>ぎょうざ</p> <p>ジャジャン豆腐</p> <p>むぎごはん</p>	<p>パンサンスー</p> <p>ぎょうざ</p> <p>ジャジャン豆腐</p> <p>むぎごはん</p>	<p>プリン</p> <p>チーズサラダ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ココアあげパン</p>	<p>みかん(せとか)</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ポークカレーライス</p>
17 6ねんせいリクエストこんだて②	18 そつぎょうおいわいこんだて(しょくいくのひ)	19	20	21
<p>いちご のりアエ</p> <p>とりのからあげ</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>おいわいデザート</p> <p>くきたちなのおひたし</p> <p>さわらのはるかやき</p> <p>せきはん ゆばのすましじる</p>	<p>しゅうりょうしき (きゅうしょくなし)</p> <p>*5ねんせいのみおべんとう</p>	<p>しゅんぶんのひ</p>	<p>そつぎょうしき (きゅうしょくなし)</p>

はるやすみ (3/22~4/6)




リクエストこんだて

卒業前に食べたい給食を6年生にリクエストしてもらいました！

回答の多かったメニューを組み合わせ、2種類のこんだてにしてみました☆

そつぎょうおめでとう！





3がつこんだてひょう



2025年 3月

明健小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	2025年 たんぱく質 献立 食塩相当量		
3月	◇ももの節句こんだて						610 kcal		
	ちらしずし		鰯糸玉子	米	にんじん、さやえんどう	かんぴょう、干しいたけ、れんこん	26.9 g		
	キャベツとツナのあえもの	○	ツナ油漬け	さとう	油	にんじん、ほうれんそう	16.9 g		
	すまし汁		とうふ、鶏肉、かつお節	花ふ、白玉ふ		えのきたけ、ねぎ	2.3 g		
	ひなあられ						ひなあられ		
4月	◇リザーブこんだて(おかず)						647 kcal		
	パンズパン ミルメーク			小麦粉			28.3 g		
	ゆかり① えびカツ	○	えびカツ				21.2 g		
	ゆかり② チキンカツ		チキンカツ	油			2.5 g		
	フレンチサラダ			さとう	油	キャベツ、コーン	りんご酢、こしょう、塩		
ミネストローネスープ		無塩漬(調味料) ベーコン、大豆	じゃがいも、マカロニ	油	にんじん、トマト缶	玉ねぎ、キャベツ	トマトソース、トマトソース、塩、こしょう、洋風だし		
5月	麦ごはん			米、麦			593 kcal		
	かつお手づくりふりかけ	○	かつお節、大豆	さとう	白ごま		24.7 g		
	肉じゃが		鶏肉	じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖	油	にんじん、さやインゲン	玉ねぎ	みりん、しょうゆ	
	かぶのしょうゆ漬			さとう	ごま油	かぶの葉、にんじん	キャベツ、かぶ	みりん、酒、しょうゆ	
6月	みそラーメン	○	豚肉、みそ	中華めん	油	にんじん	はくさい、ねぎ、コーン	みそラーメン	
	ミニ肉まん			肉まん				28.8 g	
	もやしラー油あえ	○			ごま油、白ごま	ほうれんそう	りょくとうもやし	しょうゆ、ラー油	
	レモンゼリー						レモンソーダゼリー	2.6 g	
7月	ごはん			米			636 kcal		
	さばみそ煮	○	さばみそ煮				27.2 g		
	切り干し大根の含め煮		鶏肉、さつまあげ、油あげ	三温糖	油	にんじん	切干しだいこん	しょうゆ、酒、みりん	
	豆腐のみそ汁		とうふ、みそ、かつお節	じゃがいも		にんじん、こまつな	玉ねぎ	かつおだし	
10月	麦ごはん			米、麦			618 kcal		
	タッチョリム	○	鶏肉	三温糖、かたくり粉	油	こまつな		26.3 g	
	もやしとほうれん草のナム	○		さとう	白ごま、油	ほうれんそう	りょくとうもやし、ねぎ	しょうゆ、酢	
	トック入りわかめスープ		なると、とうふ	わかめ	トック	にんじん	たけのこ、ねぎ	味天、しょうゆ、塩、こしょう	
ミニみかんゼリー						みかんゼリー	2.0 g		
★★★★★ 3がつ おたんじょうびおいおいこんだて ★★★★★									
11月	チキンライス	○	鶏肉	米	油	にんじん	マッシュルーム、玉ねぎ、枝豆、コーン	トマトソース、トマトソース、洋風だし、塩、こしょう	679 kcal
	オムライス用玉子焼き		おろし玉子焼き					トマトソース	26.0 g
	野菜とベーコンのスープ		無塩漬(調味料) ベーコン	マカロニ、じゃがいも		にんじん、こまつな	玉ねぎ、キャベツ	にんにく、塩、こしょう、コンソメ	20.5 g
	いちごデザート								2.6 g
12月	麦ごはん			米、麦				679 kcal	
	ジャジャン豆腐	○	豚肉、生あげ	さとう、かたくり粉	油、ごま油	にんじん、青ピーマン	たけのこ、きくらげ、玉ねぎ	酒、しょうゆ、トウバンジャン、鷹がらだし	27.5 g
	蒸しぎょうざ		ぎょうざ						22.7 g
	パンサンデー		焼き豚	はるさめ、さとう	ごま油	にんじん、こまつな	りょくとうもやし、キャベツ	酢、しょうゆ、からし粉	1.3 g
13月	◇6年生リクエストこんだて①							651 kcal	
	ココアあげパン			小麦粉、粉糖、さとう	油			23.4 g	
	チーズサラダ	○		チーズ	油	にんじん	キャベツ、コーン	りんご酢、塩、こしょう	22.2 g
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタン	ごま油	なばな、にんじん	たけのこ、ねぎ	しょうが、塩、こしょう、しょうゆ、中華だし	2.8 g
プリン		豆乳プリン							
14月	ポークカレーライス	○	豚肉	米、麦、じゃがいも	油	にんじん	玉ねぎ	カレー粉、トマトソース、ケチャップ、コンソメ	676 kcal
	コーンサラダ		無塩漬(調味料) ロースハム	さとう	油	にんじん	キャベツ、コーン	酢、塩、こしょう	23.1 g
	みかん						みかん(せとか)		22.3 g
									2.0 g
17月	◇6年生リクエストこんだて②							610 kcal	
	ごはん			米				31.0 g	
	鶏肉のからあげ	○	鶏肉	かたくり粉	油			しょうゆ、酒	18.9 g
	のりあえ			きざみのり		ほうれんそう	りょくとうもやし	しょうゆ、白だし	2.0 g
	豚汁		とうふ、豚肉、みそ、かつお節	じゃがいも、こんにゃく		にんじん	ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	かつおだし	
いちご									
18月	◇卒業お祝いこんだて(食育の日)							637 kcal	
	赤飯	○	あずき	米、もち米				ごま塩	26.6 g
	さわらの春巻焼き		さわら	さとう				酒かす、白みそ、酒、塩	15.0 g
	くまのこのおひたし				白ごま	なばな、にんじん	キャベツ	しょうゆ、白だし	2.3 g
	湯葉のすまし汁		湯葉、とうふ、なると			にんじん、こまつな、糸みつば	えのきたけ、ねぎ	塩、しょうゆ、酒、白だし	
お祝いデザート			米粉と豆乳ケーキ						
19水	修了式(給食なし・5年生のみお弁当)								
20水	春分の日								
21水	卒業式(給食なし)								

*食材の価格変動や学校行事・流通の都合により、こんだて内容が変更になる場合があります。
*学校給食用のご飯は、郡山産米のあさか舞を使用しています。