

令和7年度 3月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる もとなる	主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる	I類たんぱく質	ひとくち メモ
2月	食レポ 選手権 優勝クラス (6年2組) リクエスト	ごはん	○		米		622 kcal	すき焼きコロッケは、12月 に給食委員会企画で実施し た食レポ選手権で優勝した 6年2組のリクエストです。
		※すき焼きコロッケ		牛肉,おから	油,しらたき,三温糖,じゃがいも, 小麦粉,パン粉,パン粉,油	たまねぎ	20.8 g	
		野菜の磯和え		のり	三温糖	こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,えのきだけ		
		油揚げのみそ汁		油揚げ,みそ		はくさい,だいこん		
3火	ひなまつりの 献立	ちらし寿司	○	鶏肉,油揚げ,卵,のり	米,三温糖,油,片栗粉	しょうが,かんぴょう,干しいだけ,にんじん,れん こん,さやいんげん	596 kcal	ひなまつりに合わせて、児 童のみなさんの健やかな成 長を願って、ちらし寿司を 提供します。
		野菜のレモンしょうゆ和え		かつお節	ごま	だいこん,きゅうり,にんじん,しょうが,レモン	23.3 g	
		桜かまぼこのすまし汁		かまぼこ		にんじん,ねぎ,こまつな		
		桃のマフィン		卵,チーズ,牛乳,豆乳	小麦粉,バター,三温糖	レモン,黄桃缶		
4水		麻婆豆腐丼	○	豚肉,大豆,みそ,豆腐	米,油,三温糖,片栗粉,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,にんじん,干し しいだけ,にら	573 kcal	
		鶏肉とえのきのスープ		鶏肉	油,はるさめ	にんじん,だいこん,えのきだけ,こまつな	25.1 g	
		不知火(しらぬい)				しらぬい		
5木		チョコチップパン	○		チョコチップパン		578 kcal	ポテトオムレツは、卵料理 の中でも児童に人気があり ます。じゃがいも他にベー コン、チーズを使います。
		ポテトオムレツ		ベーコン,卵,牛乳,チーズ	油,じゃがいも,三温糖	たまねぎ	25.2 g	
		キャベツのサラダ			油,上白糖	キャベツ,にんじん,黄パプリカ,きゅうり,たまねぎ		
		白菜とベーコンのスープ		ベーコン	油	にんにく,たまねぎ,にんじん,はくさい,こまつな		
6金	4年生なし	きざみきつねうどん	○	鶏肉,油揚げ	うどん,三温糖	だいこん,にんじん,干しいだけ,ねぎ	558 kcal	手作りいもけんぴは、細切 りのさつまいもに砂糖水を からめて、焼いて作ります。
		野菜とツナのごま酢和え		ツナ	三温糖,すりごま	こまつな,キャベツ,もやし,しょうが	21.6 g	
		手作りいもけんぴ			さつまいも,上白糖			
9月	5年1組 和食献立 ブック メニュー	わかめご飯	○	わかめ	米		575 kcal	2月上旬に、5年生の総合的 な学習の時間において和食 について探求しました。 和食のよさ、魅力を伝える 献立をグループで考え、各 学級で1点献立を選びまし ます。
		鮭の塩焼き (♪給食に出てくる魚と 肉の切り身図鑑)		さけ			26.8 g	
		焼肉サラダ		豚肉	ごま油,三温糖,ごま油	にんにく,きゅうり,にんじん,キャベツ,もや し		
		かぼちゃと豆腐のみそ汁		豆腐,みそ		かぼちゃ,ねぎ		
		5年1組は和食器での給食提供となります。5年1組のみ、牛乳の代わりにお茶がつかます。デザートにきなこもちがつかます。						
10火	5年2組 和食献立	セルフ塩おにぎり	○	のり	米		578 kcal	た。9日、10日、12日の3日 間で5年生1学級ずつ和食 器に盛りつけて提供予定で す。伝統的な和食と児童に 人気の料理が登場します。
		豚肉となす・玉ねぎの しょうが焼き		豚肉	油,三温糖,ごま油	しょうが,たまねぎ,なす,万能ねぎ	27.0 g	
		春キャベツの和え物			三温糖,すりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが		
		豆腐とわかめのみそ汁		豆腐,わかめ,みそ		こまつな,ねぎ		
5年2組は和食器での給食提供となります。5年2組のみ、牛乳の代わりにお茶がつかます。デザートに桜もちがつかます。								
11水	福島県の 郷土料理	ごはん	○		米		564 kcal	東日本大震災の起きた3月 11日には、福島県の郷土料 理である引き菜炒り、こづゆ を取り入れました。
		いかのかりん揚げ		いか	片栗粉,油,三温糖,ごま	しょうが	24.1 g	
		引き菜炒り		油揚げ	油,三温糖	だいこん,にんじん,ねぎ		
		こづゆ		ぼたて貝柱	さといも,こんにゃく,焼きふ, 片栗粉	にんじん,干しいだけ,きくらげ,こまつな		
12木	6年生なし 5年3組 和食献立	たけのご飯	○	油揚げ	米,三温糖	たけのこ	602 kcal	12日のぶりの照り焼きには、 天然のぶりを使用予定です。 養殖のぶりは近年値の値上が り、輸出増加に伴う価格高騰 で使用が難しい状況です。
		鯛の照り焼き		ぶり	三温糖,片栗粉	しょうが	28.5 g	
		ほうれん草のおひたし		かつお節		ほうれん草,キャベツ,にんじん		
		豚汁		豚肉,みそ	ごま油,じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ		
5年3組は和食器での給食提供となります。5年3組のみ、牛乳の代わりにお茶がつかます。デザートにみだらしだんごがつかます。								
13金		八丈島レモントースト	○		食パン,バター,はちみつ,グラ ニュー糖	レモン	634 kcal	八丈島産のフルーツレモン は重さが約250g位で、普通 のレモンの倍の大きさです。
		ポークシチュー		豚肉,白いんげん豆	油,じゃがいも,三温糖,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,セロリ,パセ リ	22.6 g	
		チーズとハムのサラダ		ハム,チーズ	油,上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン		

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	1献立 - たんぱく質	ひとくち メモ
16月	♥ワゴンクリーン キャンペーン 優勝クラス (3年3組) リクエスト ♪ブック メニュー	みそラーメン	○	豚肉,みそ	中華めん,ごま油,油	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,にら,ホールコーン	676 kcal	揚げ餃子は給食委員会企画 で実施したワゴンクリーン キャンペーンで優勝した3 年3組のリクエストです。
		♥揚げ餃子		豚肉	ごま油,ぎょうざの皮,小麦粉, 油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にら,キャベツ	27.9 g	
		いちご (♪だいたいどころのたね)				いちご		
17火		ごはん	○		米		609 kcal	鯖のソース煮は、しょうが 砂糖、しょうゆ、ウスター ソース、酒、だし汁で鯖を 2時間近く煮て作ります。
		鯖のソース煮		さば	三温糖	しょうが	25.5 g	
		小松菜と油揚げのお浸し		油揚げ,かつお節	三温糖	こまつな,はくさい,にんじん		
		かきたま汁		豆腐,卵	片栗粉	にんじん,ほうれん草		
18水		ココア揚げパン	○		ミルクパン,油,グラニュー糖, 三温糖		567 kcal	ココア揚げパンは、児童の みなさんからのリクエスト です。
		ポトフ		鶏肉,ウインナー	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	20.6 g	
		キャロットドレサラダ			三温糖,油,はちみつ	キャベツ,こまつな,ホールコーン,にんじん,レモン		
19木		ポークカレーライス	○	豚肉	米,米粒麦,油,じゃがいも,パ ター,小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,セロリ,にんじん,ホ ルトマト,チャツネ	620 kcal	清見オレンジは、温州みか んとトロビタオレンジをか けさせた果物です。
		ひじき入り野菜サラダ		ひじき,人豆,ハム	油,ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	19.7 g	
		清見オレンジ				清見オレンジ		
20金	春分の日							
23月	卒業 お祝い献立 給食委員会 企画 セレクト から揚げ 給食終了日	赤飯	○	あずき	米,もち米,ごま		594 kcal	23日は、6年生の卒業と1 から5年生の進級をお祝い する献立にしました。 セレクトから揚げの中で一 番人気はブレン(しょう ゆ味)でした。
		◎セレクトから揚げ (ブレン、ヤンニョム ソース、タルタルソース の中から事前に1つ選ん でもらいます。)		鶏肉	片栗粉,油,三温糖,卵不使用マ ヨネーズ	しょうが,にんにく,らっきょう,レモン,パセ リ	23.7 g	
		切干大根サラダ			三温糖,ごま油,なたね油	きゅうり,にんじん,もやし,切干大根,たまね ぎ		
		若竹汁		豆腐,わかめ		たけのこ,えのきたけ		

※ 献立表の栄養価は中学年(3・4年生)の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がありましたら学校までお問い合わせください。

給食室より

3月の献立紹介



★本に出ている料理をイメージした「ブックメニュー」を紹介します。

♪3月9日(月) 鮭の塩焼き
「給食に出る魚と肉の切り身図鑑」編集 こどもくらぶ 出版社 あすなろ書房

♪3月16日(月)
「だいたいどころのたね」写真 久保秀一
監修 大久保茂徳(テグ・ホルティ園芸専門学校講師) 出版社 ひさかたチャイルド

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。

卒業や進級を控えた児童の皆さんに応援やお祝いの気持ちを込めた献立にしました。人生最後の給食になる6年生の児童も多くいると思います。思い出に残る給食が提供できるように、給食室一同力を合わせて参ります。

1年間ありがとうございました。



【3月の東京都内産野菜】

小松菜 平野農園

3月は東京都内の畑では次の準備に入る時期です。小松菜以外の野菜はお休みです。

5年生総合的な学習の時間に関連した取組

○3月3日(火)6校時 和食に関する出前授業を実施予定です。
演題「大切にしたい思いのかたち」
講師 三信化工株式会社 海老原誠治氏
和食器の実物や食文化に関するスライドをもとにお話をさせていただきます。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。

これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!

