

3月 献立予定表

令和7年

小金井市立南中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質
3月	ひなまつり 献立 ちらし寿司	○	いかと大豆のかりん揚げ すまし汁 3色花ゼリー	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, むきえび, たまご, いか, 大豆(国産, 乾), 木綿豆腐, かまぼこ	米, 三温糖, なたね油, かたくり粉, 米粉, 白いりごま, てまりふ, 3色花ゼリー	にんじん, しいたけ, かんぴょう(乾), さやえんどう, しょうが, ねぎ, こまつな	822 kcal 40.4 g
4火	リクエスト 給食	○	たまご入りトックスープ	牛乳, 豚肉, 大豆(国産, 乾), 赤みそ, 鶏肉, たまご	蒸し中華めん, なたね油, かたくり粉, ごま油, トック	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), しいたけ, ねぎ, えのきたけ, チンゲンツァイ, セロリー	816 kcal 32.0 g
5水	ごはん	○	さばの塩焼き じゃがいものピリ辛いため みそ汁	牛乳, まさば, 豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, なたね油, ごま油, 糸こんにゃく, じゃがいも, 三温糖	にんにく, しょうが, にんじん, さやいんげん, だいこん, えのきたけ, こまつな, ねぎ	812 kcal 33.1 g
6木	NEW 手作り紅茶パン	○	ポークビーンズ 大根と水菜のサラダ	牛乳, 調理牛乳, いんげんまめ(乾), 豚肉, ベーコン	強力粉, 上白糖, 有塩バター, なたね油, じゃがいも, 三温糖, 白いりごま, ごま油	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト, しょうが, だいこん, きゅうり, みずかけな	756 kcal 28.5 g
7金	リクエスト 給食	○	きびなごのから揚げ こんにゃくのピリ辛いため	牛乳, たまご, 鶏肉, きびなご, 豚肉	米, 三温糖, かたくり粉, なたね油, ごま油, 板こんにゃく, 白いりごま	しょうが, しいたけ, 刻みたくあん, 葉ねぎ, にんにく, にんじん, さやいんげん	768 kcal 32.8 g
10月	卒業 献立 献立 チキンカレーライス	○	大豆入りパプリューで野菜 デコポン	牛乳, 鶏肉, 大豆(国産, 乾)	米, はいが精米, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, はちみつ, 三温糖, ワンタンの皮	玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, セロリー, キャベツ, きゅうり, もやし, デコポン	749 kcal 22.5 g
11火	図書コラボ給食 焼きうどん	○	わかめとえのきのスープ かぼちゃのごま団子	牛乳, いか, むきえび, 豚肉, おかか, 鶏肉, わかめ, 大豆ペースト	冷凍うどん, なたね油, 白いりごま, 白玉粉, 上白糖	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, えのきたけ, ねぎ, 西洋かぼちゃ	768 kcal 29.5 g
12水	ごはん	○	さけフライ 野菜いため にらたま汁	牛乳, しろさけ, 豚肉, 木綿豆腐, たまご	米, 小麦粉, パン粉(乾燥), なたね油, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 青ピーマン, えのきたけ, ねぎ, にら	814 kcal 36.0 g
13木	リクエスト 給食	○	米粉のクリームシチュー 海藻たっぷりミネラルサラダ	牛乳, きな粉(大豆), 鶏肉, 生クリーム, ひじき 調理牛乳, 鶏ささ身	ミルク, 上白糖, なたね油, じゃがいも, 米粉, 有塩バター, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ブロッコリー, セロリー, 赤黄パプリカ, えだまめ(冷凍), とうもろこし(冷凍), もやし	826 kcal 30.3 g
14金	プルコギ丼	○	ワンタンスープ デコポン	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, はいが精米, なたね油, ごま油, 三温糖, 白いりごま, ワンタンの皮	玉ねぎ, にんじん, もやし, にら, にんにく, しょうが, りんご, はくさい, こまつな, ねぎ, デコポン	804 kcal 27.5 g
17月	★進級・卒業 お祝い献立★ 赤飯	○	鶏の唐揚げ ごま和え すまし汁 お祝いクレープ	牛乳, ささげ(乾), 鶏肉, 木綿豆腐, なと, かまぼこ	もち米, 米, 黒いりごま, かたくり粉, なたね油, 三温糖, 白すりごま, 白いりごま, お祝いクレープ	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, こまつな, ねぎ	895 kcal 32.0 g

*食材の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

*使用した食品の産地につきましては、小金井市のホームページをご覧ください。

<今月の給食目標>

自分の食生活を振り返ろう

<お知らせ>

●給食当番は、衛生管理のためマスクの持参・着用をお願いします。また、週末はご家庭でエプロンの洗濯をお願いします。

3年生のみなさんは、中学校の給食を食べるのもあと10回になりました。3月10日(月)は、3年生は通常の献立に加えて、3年生から「卒業までにまた食べたい!」とリクエストをもらった献立を特別に用意します。何が出るのか当日を楽しみにしてくださいね。

そして給食最終日の17日(月)は1年生・2年生の進級のお祝いと、3年生への卒業おめでとうの気持ちを込めて、お赤飯を炊きます。

保護者の皆様、いつも南中の給食へのご理解・ご協力を賜り誠にありがとうございます。安心、安全で温かい給食を届けられるよう、給食最終日まで毎日心を込めて給食を作ります。

