



3月分予定献立表 (小学校)



令和7年度

Aブロック (一小・三小・八小・十小)

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きいろのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2・月	○	ちらしずし なのはなのすましじる かわりきんぴら クレープ(ヨーグルトふうみ)	ぎゅうにゅう, えび たまご, とりにく とうふ かざりかまぼこ ぶたにく	こめ, じょうはくとう ごまあぶら こんにやく, クレープ	かんぴょう, にんじん しいたけ, れんこん きぬさや, えのきたけ ながねぎ, なのはな, ごぼう	599 26.9
3・火	○	★きなことあげパン ★クリームシチュー カラフルサラダ(ぐだくさんたまねぎドレ)	ぎゅうにゅう, きなこと とりにく, チーズ なまクリーム	パン, あぶら じょうはくとう じゃがいも, こむぎこ	たまねぎ, にんじん マッシュルーム, パセリ キャベツ, きゅうり あかパプリカ, きパプリカ	605 23.0
4・水	○	ごはん わかめのふりかけ かぶとねぎのみそじる ★にくじゃが	ぎゅうにゅう, わかめ しらすぼし あぶらあげ, ぶたにく	こめ, あぶら じょうはくとう, ごま じゃがいも, しらす さんおんとう	たまねぎ, えのきたけ, かぶ ながねぎ, こまつな にんじん, きぬさや	592 25.9
5・木	○	コーンピラフ ★ABCスープ ★さけのチーズパンこやき	ぎゅうにゅう ワインナー, とりにく サケ(さかな), チーズ	こめ, とうにゅうバター あぶら, マカロニ ノンエッグマヨネーズ パンこ, オリブオイル	たまねぎ, にんじん, コーン あおピーマン, セロリー キャベツ, にんにく, パセリ	628 29.2
6・金	○	★かてうどん ★さつまいもといかの天ぷら	ぎゅうにゅう ぶたにく, あぶらあげ いか	ゆでうどん, あぶら じょうはくとう さつまいも, こむぎこ	まいたけ, しめじ, ながねぎ キャベツ, こまつな	631 29.5
9・月	○	こまつなチャーハン たまごとわかめのちゅうかスープ とうふのチリソース	ぎゅうにゅう やきぶた, たまご わかめ, ぶたにく とうふ	こめ, むぎ, あぶら ごまあぶら, でんぷん じょうはくとう	たけのこ, にんじん こまつな, たまねぎ えのきたけ, きくらげ ながねぎ, にんにく しょうが, しいたけ, もやし	594 28.6
10・火	○	ポークストロガノフ みずなとコーンのサラダ(イタリアンドレ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム, ハム	こめ, あぶら こむぎこ	にんにく, しょうが たまねぎ, にんじん, コーン キャベツ, きゅうり, みずな	638 22.7
11・水	○	★きつねごはん みそふうみのほっとじる ししゃものカレーふうみやき(1・2・2) めかぶのあえもの(げんえんわふうドレ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ, とりにく シシヤモ(さかな) めかぶ	こめ, じょうはくとう ごま, あぶら すいとん, こむぎこ オリブオイル	にんじん, だいこん, ごぼう しいたけ, ながねぎ, もやし キャベツ, きゅうり	680 27.1
12・木	★ コーヒ牛乳	くろごとうしょくパン ミネストローネ ★てづくりマカロニグラタン	コーヒーぎゅうにゅう ベーコン, ひよこまめ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム, チーズ	パン, あぶら マカロニ, こむぎこ パンこ	セロリー, たまねぎ にんじん, キャベツ えだまめ, にんにく, トマト マッシュルーム, パセリ	689 28.1
13・金	○	★そばめし ★とんじる もやしとはくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく, あおのり あぶらあげ, とうふ	こめ, あぶら ちゅうかめん こんにやく, さといも さんおんとう, ごま	キャベツ, しょうが, ごぼう にんじん, だいこん ながねぎ, もやし, はくさい いんげん	640 28.2
16・月	○	★みそラーメン ゆでたまごのあまからに ★だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく, たまご	ゆでちゅうかめん ごまあぶら さんおんとう さつまいも, でんぷん あぶら, みずあめ, ごま	しょうが, にんにく にんじん, たけのこ, もやし コーン, ながねぎ, にら	705 26.8



こんげつ こんだて
今月の献立より

か まつ ほんらい か
2日 ひな祭り (本来は3日)

ひな祭りは女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする行事で、「桃の節句」ともいわれています。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。給食では、彩り豊かな「ちらしずし」と、春の野菜の菜の花とお花の形のかまぼこが入った「菜の花のすまし汁」を作ります。



あじめぐりツアー
11日 日本料理(東北地方)

今から15年前の3月11日に発生した東日本大震災で、大きな被害を受けた東北地方を応援する気持ちを込めて、東北地方の食材や料理を取り入れた献立になっています。「[はっと汁]」は、小麦粉を練って作った生地を薄く伸ばし、汁で煮込んだものです。給食では、「みそ風味のはっと汁」を作ります。また、和え物の「めかぶ」は岩手県を中心とした三陸地方の名産品です。

19日 卒業お祝い献立

6年生の卒業をお祝いする献立です。日本では赤と白の組み合わせである「紅白」がおめでたい色として伝統的に使われているので、きれいな紅白になる「カリカリ梅(はま)」にしました。「お祝い汁」には「祝」の字が書かれたなごが入っています。おいしくいただいて、6年生をお祝いしましょう。

てづく こんだて
手作り献立

約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。
愛情たっぷりの手作り献立を味わってください♪

12日 手作りマカロニグラタン
23日 手作りコロッケ



ねんせいそつぎょう きねん きゅうしよく
6年生卒業記念リクエスト給食

6年生の卒業記念として、12月にリクエスト給食アンケートを行いました。主食、主菜、副菜でもう一度食べたいメニューをそれぞれ3つまで選んでもらい、リクエストが多かったものを中心にたくさんリクエストメニューを今月の献立に取り入れました。献立名に★がついているものがリクエストメニューです。お楽しみに!



3月分予定献立表 (小学校)



令和7年度

Aブロック (一小・三小・八小・十小)

市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きいろのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
17・火	○	★ぶたどん ひじきのいりどりあえ(かんきつドレ) しらたまいいフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひじき だいず	こめ、むぎ、あぶら さんおんとう しらたき しらたまもち	にんにく、しょうが たまねぎ、ながねぎ えのきたけ、にんじん きゅうり、コーン、おうとう みかん、パイン	635 24.2	<p>友達が先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょうか。給食が届くまでにはたくさんの方が関わっていて、みなさんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。みなさんが元気で活躍できるよう、いつまでも応援しています！</p>	
18・水	のむヨーグルト	★ポークカレーライス キャベツとツナのソテー せとか	のむヨーグルト ぶたにく、ツナ	こめ、あぶら じゃがいも さんおんとう こむぎこ	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ エリンギ、コーン、キャベツ あおピーマン、せとか	626 20.0		
19・木	○	★カリカリうめごはん おいわいじる ★とりのからあげ ★おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ なると、とりにく	こめ、あぶら でんぷん	うめ、にんじん、だいこん はくさい、しめじ ばんのうねぎ、しょうが にんにく、もやし、キャベツ こまつな	620 28.1		
23・月	○	ごはん コンソメスープ てづくりコロッケ かぶのサラダ(クリーミーごまドレ)	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく	こめ、あぶら じゃがいも、こむぎこ パンこ	セロリー、たまねぎ、コーン にんじん、キャベツ、パセリ かぶ、はくさい ほうれんそう、あかパプリカ	644 20.6		

- ※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
- ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
- ※ 天候等により、使用食材や献立を変更する場合があります。

クックパッドで紹介
「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で
検索すると給食のレシピを見ることができます！

今月の栄養	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	635	26.0

3月の給食目標
食生活について
知ろう！

食生活ふりかえり
チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

スタート

Q. 給食の前にはしっかり手を洗えましたか？

Q. 好ききらいなく食べられましたか？

Q. 給食当番を協力してできましたか？

Q. よくかんで食べることができましたか？

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか？

Q. いろいろな食べ物を知ることができましたか？

Q. 給食時間を楽しくしましたか？

ゴール

計算式

合計 = 点

めいろのこたえ

🌸 35点~40点... よくがんばりました！
すばらしいです！1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。

😊 25点~34点... よくできました！
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみてください。

😊 15点~24点... もう少しがんばろう！
給食の時間、楽しくすごしていますか？次は、「これだけががんばろう！」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。

😞 0点~14点... もっとがんばろう！
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ！

もうすぐ春休み！
新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。