



# 3月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年度  
さいたま市立中島小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
3 (月)	うなぎちらし(むぎすめし) ぎんしたまご、ぎざみのり すましじる なのはなあえ ぎゅうにゅう、さくらもち	うなぎかばやし ぎんしたまご、ぎざみのり とうふ、やぎふ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう さとう さくらもち	こまつな、にんじん、しめじ なばな、ほうれんそう、もやし	739	29.5
4 (火)	むぎごはん カツカレー (とんかつ) うましおキャベツ ぎゅうにゅう、れいとうパン	ぶたにく、チーズ ぶたひれカツ(乳卵小麦なし) のり ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、こめこ、バター、さとう あぶら あぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく パン	688	22.9
5 (水)	やきにくチャーハン たらサクサクフライ はるさめスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく たらサクサクフライ(乳卵なし) とりにく、わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら あぶら はるさめ、あぶら、でんぶん	にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、こまつな もやし、えのきたけ、しいたけ、ちんげんさい、ねぎ	630	28.3
6 (木)	もちむぎごはん しおマーボーどうふ きらきらかんてんサラダ あおうめゼリー ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ あぶら、でんぶん さとう、あぶら、ごま あおうめゼリー	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、こねぎ だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな	615	26.8
7 (金)	フレンチトースト・はちみつ (しょくパン) じゃがいものスープに さわやかサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、たまご とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう	さとう、はちみつ しょくパン(乳卵なし) じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、なつみかん、たまねぎ	581	21.4
10 (月)	もちむぎごはん てっかみそ おふいりにくじゃが いそかあえ ぎゅうにゅう	だいず、みそ ぶたにく、せんだいふ のり ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ さとう じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、いんげん ほうれんそう、もやし	619	25.8
11 (火)	スタミナみそラーメン (ちゅうかめん) はるまき かいそうサラダ ぎゅうにゅう、いちごクレープ	ぶたにく、みそ はるまき(乳卵なし) かいそうミックス ぎゅうにゅう	あぶら ちゅうかめん(乳卵なし) あぶら さとう、あぶら、ごま いちごクレープ(乳卵なし)	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、にら だいこん、きゅうり、コーン	663	25.8
12 (水)	ホタテとエリンギのごはん さわらのしろしょうゆたつたあげ だんごじる ぎゅうにゅう	ホタテ、あぶらあげ さわらしろしょうゆたつた とりにく、みそ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう あぶら しらたまもち、ごんにゃく、さといも、あぶら	にんじん、しめじ、えりんぎ にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	639	27.7



～ひなまつりランチ～  
3月になりました。暦の上ではすっきり春です。そして3/3はひなまつりですね。ひなまつりとは、女の子の健康やかな成長や幸せを祈ってお祝いをする日で「桃の節句」とも言います。ひなまつりに食べられるもので一般的なものは、ちらしずし、蛤のお吸い物、ひなあられ、菱餅、桜餅、白酒などです。ひなまつりの色って、どんな色かわかりますか？答えは「緑、白、桃色」です。この色はひなあられや菱餅、3食団子に使われていますね。菱餅は下から「緑・白・桃色」となっており、雪(白)の下から新芽(緑)が芽吹き、桃の花(桃色)が咲いて春が訪れた様子を表したものとされています。

中島小のデザートは桜餅です。桜餅には、あんこを薄皮で巻いた関東風と、道明寺というもち米の餅の中にあんこが入った関西風があります。どちらも塩漬けた桜の葉で巻いてあるのが一般的です。今回は関西風の道明寺タイプの桜餅です。桜の葉も食べられるので、一緒に食べてみましょう。

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
13 (木)	もちむぎごはん		こめ、もちむぎ		613	25.1
	おやこに	とりにく、たまご、なまあげ	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、いんげん、にんじん		
	こますあえ		こま、さとう	こまつな、キャベツ、もやし		
	れいとうみかんブチ			みかん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14 (金)	キャロットパン		キャロットパン(乳、卵なし)		601	25.2
	ホワイトシチュー	とりにく、チーズ、ぎゅうにゅう	じゃがいも、あぶら、こめこ、バター	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース		
	ビーンズサラダ	きんときまめ、ひよこまめ、だいず	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、たまねぎ		
	りんご			りんご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17 (月)	ごはん・さいのくになっとう	なっとう	こめ		640	25.4
	ししゃもごまフライ	ししゃもごまフライ(乳、卵なし)	あぶら			
	さつまじる	とりにく、とうふ、みそ	さといも、こんにゃく、あぶら	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ		
	ごしきあえ		さとう	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18 (火)	ソイどん (むぎごはん)	だいず、ぶたにく、ベーコン	あぶら、さとう	しゅんぎく	588	27.2
	わかめスープ	とうふ、とりにく、わかめ	こめ、むぎ	たまねぎ、にんじん、こまつな		
	なめだけあえ	のり	こま	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、なめだけ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19 (水)	ココアあげパン (ソフトフランスパン)	中島小にんきNo.1あげパン!	あぶら、ココア、さとう		622	18.4
	ABCスープ	ベーコン、しろいんげんまめ	ソフトフランスパン(乳、卵なし)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト		
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	マカロニ、あぶら、さとう	こまつな、きゅうり、コーン		
	ぎゅうにゅう、バニラアイス	おめでどうランチ	あぶら、さとう、こま			
			とうにゅうアイス(乳、卵、小麦なし)			
			へいきん	634	25.3	

※ お箸を毎日もって来てください。

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

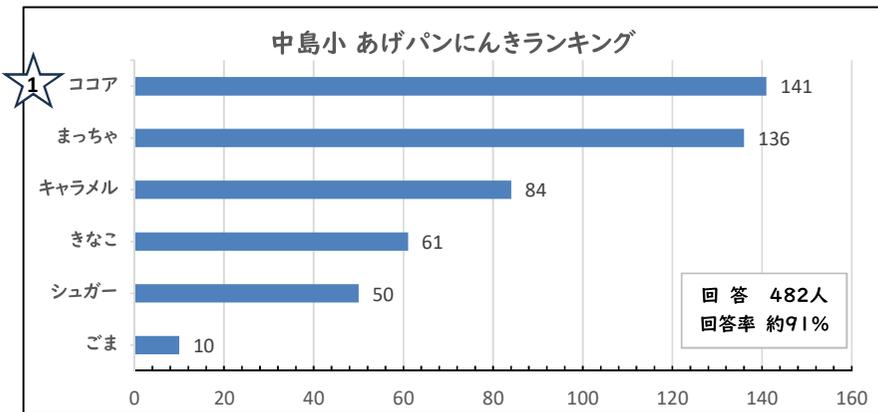
※ 本校で使用する小松菜は地産産物を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ HPIに、毎日の献立写真と給食レシピを随時掲載していますので、是非ご覧ください。

ねんせい  
~6年生リクエスト献立~  
こんげつ なかしましゅうそつぎょう ねんせい  
今月は、中島小を卒業する6年生  
が、リクエストした献立を2日に  
わ ていきょう えいようし てなお  
分けて提供します。栄養士の手直  
しなく、そのまま採用しました。  
みな たの た さいよう  
皆さん楽しんで食べましょう。

~6-1リクエスト(3/4)~  
テーマ：げんき きゅうしょ  
元気もりもりパワフル給食  
こんだてようかい ねんぐみ  
献立紹介：6年1組らしく、たく  
さん食べてほしいとおもったのでカ  
レーにしました。調理員さんの愛  
あじょう  
情がこもっています。

~6-2リクエスト(3/11)~  
テーマ：ちゅうか  
スペシャル中華ランチ  
こんだてようかい ねんぐみ かんが ちゅう  
献立紹介：6年2組が考えた中華  
かふうきゅうしょく  
風の給食です。スタミナみそラ  
ーメンで、スタミナをつけてがんば  
りましょう!



## 6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

みなさん、好きなあげパンの投票をしてくださり、ありがとうございます。  
1位のココアと2位のまっちゃんは、わずか5票差でした。  
令和6年度の給食さいごの日は、卒業・修了おめでとうランチです。  
なかしましゅう  
中島小にんきNo.1あげパンを食べながら、この1年間を思い返してみ  
ましょう。

