

3月の予定献立表(Aブロック)

令和7(2025)年度

日曜日	のみのもの	給食目標 給食回数 14回 一年間の給食を振り返ろう			こんだてメモ	
		こんだて	ざいりょうのはたらき			
		ちからやねつになるもと(き)	ちやにくになるもと(あか)	からだのちようしをととのえるもと(みどり)		
2月	うどいりちらしずし めひかりのからあげ(2ほん) すましじる		こめ さとう でんぶん あぶら	えび ぎゅうにゅう めひかり とうふ わかめ	れんこん うど にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう たけのこ ねぎ	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>今月の立川産</p> <p>うど、ねぎ、だいこん</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>小学校6年生家庭科の 授業とのコラボ給食が登場します。</p> <p>4日 若葉台小 6-3 6日 西砂小 6-1</p> <p>が考えた献立です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>↑このマークが目印です</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>今月は、 「おなべ おなべにえたかな？」 という絵本から「春のスープ」が 登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>注目!ベジタブル</p> <p>~野菜をばくばく食べよう~</p> <p>ベジぱくDAY~</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px;"> <p>今月は うど</p> </div>  </div>
3火	スパゲッティミートソース はるのスープ		スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ パーコン だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ なのはな グリンピース とうもろこし	
4水	くろまいりごはん さばのたつたあげ きんぴらごぼう いなかじる		こめ くろまい でんぶん あぶら こま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう にんじん こんにやく だいこん はくさい えのきたけ しめじ ねぎ	
5木	くろざとうパン オムレツきのソース ポトフ		くろざとうパン あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ウィンナー いんげんまめ	エリンギ マッシュルーム かぶ たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー	
6金	チャーハン あげぎょうざ(2こ) はるさめサラダ コーンとたまごのちゅうかスープ		こめ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう でんぶん	えび ぶたにく ぎゅうにゅう ぎょうざ たまご	にんじん ねぎ ピーマン きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ こねぎ しょうが	
9月	ミルクパン てりやきチキン コーンポテト キャベツとさけのとうにゅうクリームスープ		ミルクパン さとう でんぶん じゃがいも あぶら こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりにく パーコン さけ とうにゅう チーズ	しょうが とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ	
10火	ごはん しろみざかなのハーブやき きのことほうれんそうのソテー ぐたくさんスープ		こめ こむぎこ あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ パーコン	にんにく レモン ほうれんそう たまねぎ とうもろこし しめじ キャベツ えのきたけ にんじん	
11水	ごはん とりにくのかりんあげ さつまいもとじゃこのいためもの はくさいとだいこんのみそじる		こめ でんぶん あぶら さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	しょうが さやいんげん だいこん はくさい ねぎ	
12木	☆うめわかめごはん さわらのゆずみそやき にびたし さわにわん		こめ さとう あぶら	わかめ ぎゅうにゅう さわら みそ しらすぼし かつおがし ぶたにく あぶらあげ	うめ ゆず こまつな はくさい にんじん だいこん ごぼう しいたけ さやえんどう	
13金	☆しょうゆラーメン♥ はるまき ツナとやさいのピリからあえ		ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき ツな わかめ	もやし ねぎ にんじん こねぎ だいこん きゅうり	
16月	☆ぶたキムチごはん とうふのうまに こんにやくとかいそうのサラダ		こめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら わふうドレッシング	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ハム かいそうミックス	キムチ いら にんじん にんにく さやいんげん はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ しょうが こんにやく キャベツ きゅうり	
17火	☆きなこあげパン ぶたにくときんときまめのトマトに きのことマカロニのソテー		コッパン あぶら さとう マカロニ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ パーコン	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト しめじ えのきたけ ブロッコリー	
18水	うどいりかきあげどん(てんつゆ) とうふとわかめのみそじる ぶどうゼリー		こめ さつまいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ とうふ わかめ みそ	うど にんじん ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	
19木	☆チキンカレーライス まめとれんこんのサラダ デコボン		こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ きんときまめ だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト れんこん きゅうり デコボン	

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
右の二次元コードからアクセスしてください。



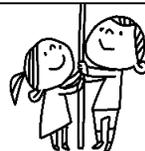
<立川市学校給食における食物アレルギー対応方針>

基準	エネルギー	たんぱくしつ	
今月の平均	610kcal	摂取エネルギー全体の	16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の	13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>



各学校の6年生のリクエストを
★マークで示しています。



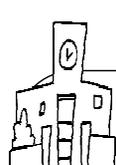
今月のリクエスト給食

- ★梅わかめごはん ……第十小
- ★しょうゆラーメン ……第十小・西砂小・松中小・
柏小・上砂川小・若葉台小
- ★ぶたキムチごはん ……第九小・西砂小・上砂川小
- ★きなこ揚げパン ……大山小
- ★チキンカレーライス ……西砂小

たくさんのリクエストをありがとうございました。

3月の予定献立表(Bブロック)

令和7(2025)年度

日曜	の み もの	給食目標 給食回数 14回 一年間の給食を振り返ろう			こんだてメモ
		ざいりょうのはたらき			
		ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)	
2月	スパゲッティミートソース はるのスープ	スパゲッティ あがら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ パーコン だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ なのはな グリンピース とうもろこし	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 今月の立川産 うど、ねぎ、だいこん </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>小学校6年生家庭科の 授業とのコラボ給食が登場します。</p> <p>5日 若葉台小 6-3 9日 西砂小 6-1</p> <p>が考えた献立です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>↑このマークが目印です</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>今月は、 「おなべおなべにえたかな？」 という絵本から「春のスープ」が 登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>注目! ベジタブル ~野菜をばくばく食べよう~ ベジばくDAY~</p> <p>今月は うど</p>  </div> </div>
3火	うどいりちらしずし めひかりのからあげ(2ほん) すましじる	こめ さとう でんぶん あがら	えび ぎゅうにゅう めひかり とうふ わかめ	れんこん うど にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう たけのこ ねぎ	
4水	くろざとうパン オムレツきのソース ポトフ	くろざとうパン あがら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ウィンナー いんげんまめ	エリンギ マッシュルーム かぶ たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー	
5木	くろまいいりごはん さばのたつたあげ きんぴらごぼう いなかがじる	こめ くろまい でんぶん あがら こま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さば とりにく あがらあげ みそ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく だいこん はくさい えのきたけ しめじ ねぎ	
6金	ミルクパン てりやきチキン コーンポテト キャベツとさけのとうにゅうクリームスープ	ミルクパン さとう でんぶん じゃがいも あがら こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりにく パーコン さけ とうにゅう チーズ	しょうが とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ	
9月	チャーハン あげぎょうざ(2こ) はるさめサラダ コーンとたまごのちゅうかスープ	こめ あがら ごまあがら はるさめ さとう でんぶん	えび ぶたにく ぎゅうにゅう ぎょうざ たまご	にんじん ねぎ ピーマン きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ こねぎ しょうが	
10火	ごはん とりにくのかりんあげ さつまいもとじゃこのいためもの はくさいとだいこんのみそじる	こめ でんぶん あがら さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ あがらあげ みそ	しょうが さやいんげん だいこん はくさい ねぎ	
11水	ごはん しろみざかなのハーブやき きのこほうれんそうのソテー ぐだくさんスープ	こめ こむぎこ あがら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ パーコン	にんにく レモン ほうれんそう たまねぎ とうもろこし しめじ キャベツ えのきたけ にんじん	
12木	☆しょうゆラーメン♥ はるまき ツナとやさいのピリからあえ	ちゅうかめん あがら さとう こまあがら	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき ツナ わかめ	もやし ねぎ にんじん こねぎ だいこん きゅうり	
13金	☆うめわかめごはん さわらのゆずみそやき にびたし さわにわん	こめ さとう あがら	わかめ ぎゅうにゅう さわら みそ しらすほし かつおぶし ぶたにく あがらあげ	うめ ゆず こまつな はくさい にんじん だいこん ごぼう しいたけ さやえんどう	
16月	☆きなこあげパン ぶたにくときんときまめのトマトに きのこマカロニのソテー	コッパン あがら さとう マカロニ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ パーコン	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト しめじ えのきたけ ブロッコリー	
17火	☆ぶたキムチごはん とうふのうまに こんにゃくとかいそうのサラダ	こめ ごまあがら さとう でんぶん あがら わふうドレッシング	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ハム かいそうミックス	キムチ たら にんじん にんにく さやいんげん はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり	
18水	☆チキンカレーライス まめとれんこんのサラダ デコボン	こめ じゃがいも あがら バター こむぎこ さとう たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ きんときまめ だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト れんこん きゅうり デコボン	
19木	うどいりかきあげどん(てんつゆ) とうふとわかめのみそじる ぶどうゼリー	こめ さつまいも こむぎこ でんぶん あがら さとう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう いか あがらあげ とうふ わかめ みそ	うど にんじん ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
右の二次元コードからアクセスしてください。



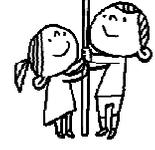
<立川市学校給食における食物アレルギー対応方針>

基準	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	610kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>



各学校の6年生のリクエストを
★マークで示しています。



今月のリクエスト給食

- ☆しょうゆラーメン.....第十小・西砂小・松中小・柏小・上砂川小・若葉台小
- ☆梅わかめごはん.....第十小
- ☆きなこ揚げパン.....大山小
- ☆ぶたキムチごはん.....第九小・西砂小・上砂川小
- ☆チキンカレーライス.....西砂小

たくさんのリクエストをありがとうございました。

3月 給食だより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西調理場
☎ 042-529-3511

朝晩の冷え込みがやわらぎ、春の訪れを感じます。6年生は、小学校で食べる給食も残りわずかとなりました。

3学期も、給食を食べる子どもたちの様子を見に、給食時間に学校を訪問しました。オリジナルの絵付き白衣を着て教室をまわると、「こんにちは!」「栄養士さんだ!」とたくさん声をかけてくれました。来年度も、食育授業や給食時間の訪問で、学校へ行く機会をたくさん設けていきたいと思ひます。



ひな祭りの食べ物



ひしもち

緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白酒

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありました。江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないこと、形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

出典:学校給食 2026年2月号(全国学校給食協会)

6年生

家庭科授業とのコラボ給食

10月からスタートした6年生の家庭科授業とのコラボ給食は今月が最終回です。3月は、2校の献立をご紹介します。どんな献立が登場するか、お楽しみに!

若葉台小 6年 3組



わかばだい
こだわりポイント

- ・牛乳
- ・黒米入りごはん
- ・さばの竜田揚げ
- ・きんぴらごぼう
- ・いなか汁

きんぴらごぼうに、ニンジンを使いオレンジ色を取り入れ、いなか汁は、栄養たっぷりな汁になるように工夫してくれました。

西砂小 6年 1組



にしすな
こだわりポイント

- ・牛乳
- ・チャーハン
- ・揚げぎょうざ
- ・春雨サラダ
- ・コーンと卵の中華スープ

チャーハンに、野菜をたくさん入れるように工夫して、献立は中華にそろえるように考えてくれました。



東京都の栽培量が多く、中でも立川市が都内生産量1位となっています。うどんには太陽の光を浴びて葉が緑色の山うどん、光を当てずに栽培された軟化うどんがあります。軟化うどんは地下の暗い室(むろ)で育てているので、全体的に白い色をしています。立川市で生産されているのは、軟化うどん、立川こまちという短めのうどんが有名です。

【3月の給食】
・うどん入りちらし寿司
・うどん入りかき揚げ丼

3月はうどんの料理が2回登場します! 献立表で『ベジばくスタンプ』をさがしてみよう!



参考:イラスト版 食材図鑑

としよ給食

「おなべ おなべ にえたかな?」より “春のスープ” が登場します!

キツネのきつこは、イタチのちいとに一緒に、おおばあちゃんのところにタンポポを積んでもっていきました。おおばあちゃんはニンジンスープを煮ているまっ最中。おおばあちゃんに急用ができ、3人はスープの入ったお鍋の番をすることになりました。何回も味見をしていたら、いつのまにかお鍋はからっぽ。あわてて水と豆を入れ、仕上げにタンポポも入れると…。春の香りと春の味がいっぱいのお絵本です。

作 :こいで やすこ
出版社 :福音館書店

参考:福音館書店



～ ポークチャップ ～



おすすめ給食レシピ

2月の給食から人気の献立を紹介します

- 材料 (4人分)
- 豚ロース薄切り肉 160g
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - サラダ油 少々
 - 赤ワイン 小さじ1
 - たまねぎ 中1個
 - にんじん 小1/2本
 - ピーマン 1個



- ※ トマトケチャップ 大さじ2
中濃ソース 大さじ1
砂糖 小さじ2/3

Let's cook!

- ①豚ロース薄切り肉は、3cm幅に切り、塩・こしょうで下味をつける。たまねぎは、8mm幅の薄切り、にんじんは、3mmのいちよう切り、ピーマンは、5mm幅の千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、赤ワインを加える。
- ③豚肉に火が通ったら、たまねぎ・にんじん・ピーマンを加え、さらに炒める。
- ④野菜に火が通ったら、調味料(※)を加え、味を調え、仕上げる。