

# 令和7年度 3月分 3つの栄養別 給食献立表（表面）

★→6年生のリクエストです♪

大田区立梅田小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	ねらい等
2月	★キャロットライスの クリームソースかけ		鶏肉,鳥がら,むきえび,調理用牛乳,豆乳,生クリーム	米,オリーブ油,サラダ油,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,パセリ	水(米)×1.2,塩,白ワイン,水,ロリエ,こしょう	
	★パリパリサラダ	○	くわかめ(塩抜)	サラダ油,三温糖,ワタンの皮,油	にんじん,きゅうり,キャベツ	しょうゆ,酢,粉辛子	
	果物～柑橘食べくらべ～ (たんかん, 幸平)				たんかん,幸平		
3月	ちらし寿司		昆布(だし),鶏卵	米,砂糖,サラダ油,三温糖,白いりごま	にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ,かんぴょう,さやいんげん	水(米)×1.2-調味料,酒,酢,塩,だし汁,みりん,うすくろしよゆ	桃の節句
	魚の西京焼き	○	ぎんだら	砂糖		西京味噌,酒,みりん	
	すまし汁		削り節(だし),昆布(だし),豚肉,油揚げ,かまぼこ,カットわかめ		にんじん,だいこん,えのきたけ,小松菜,ねぎ	水,酒,うすくろしよゆ,塩	
	★ピーチ in カルピスゼリー		粉寒天,カルピス	砂糖	黄桃(缶)	水,プリンカップ(60cc)	
4月	ミルクパン			ミルクパン(50g)			
	煮込みハンバーグ	○	豚肉(挽肉),牛肉(挽肉),おから(乾燥),豆乳	サラダ油,砂糖,三温糖	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム	赤ワイン,塩,こしょう,ナツメグ,オールスパイス(粉),トマトケチャップ,中濃ソース,しょうゆ,水	
	洋風卵スープ		鳥がら,ベーコン,鶏卵	じゃがいも,でん粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,キャベツ	水,ロリエ,塩,こしょう	
5月	胚芽ごはん			米,胚芽米		水(米)×1.2	山形県の料理
	のりの佃煮	○	もみのり	三温糖,水あめ(酵素糖化),いりごま		水,しょうゆ,酒,みりん	
	ししゃもの南部焼き		ししゃも(20g)	白いりごま,黒いりごま	しょうが	酒,みりん	
	芋煮		牛肉,削り節(だし)	ごま油,こんにゃく,三温糖,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,まいたけ,ねぎ,小松菜	酒,水,みりん,しょうゆ,塩	
6月	盛岡じゃじゃ麺	○	豚肉(挽肉),大豆,鳥がら	冷凍うどん,ごま油,サラダ油,三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,干しいたけ,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ,もやし,きゅうり	酒,水,しょうゆ,赤みそ,八丁味噌,トウバンジャン	岩手県の料理
	★大学芋			さつまいも,油,三温糖,黒いりごま		しょうゆ,みりん,水	
	果物(せとか)				せとか		

## 今月の給食目標

### 決まりを守って 楽しく食事

- ・食事の決まりや約束をクラスで確かめよう
- ・決まりを守って楽しく食べよう
- ・楽しい食事環境を自分からすすんでつくろう

## いろいろ食べ比べ

最近では、様々な品種の食材がたくさん出回っています。3月の給食では、異なる品種の米と柑橘類を食べ比べて、味の違いを楽しみたいと思います。

◆今月の栄養価  
エネルギー 608kcal  
たんぱく質 23.8g  
カルシウム 333mg  
食塩相当量 2.2g

## 3月3日 桃の節句 ～ひなまつり～

ひなまつりは女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と、中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身代わりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひなまつりには、ひしもちや草餅、はまくりのお吸い物などを食べる風習があります。

3月3日（火）の給食では、ちらし寿司、花の形のかまぼこ入りのすまし汁、桃を入れたゼリーを作ってお祝いしたいと思います。



## \*\*\* 6年生 リクエスト給食 \*\*\*

6年生にもう一度食べたい給食のアンケートを行いました。3月の給食でたくさん出したいと思います。

### ◆主食部門

- 1位 あげパン
- 1位 ラーメン
- 3位 ジャージャー麺

同率1位!

### ◆主菜部門

- 1位 揚げぎょうざ
- 2位 鶏のからあげ
- 3位 ヤンニョムチキン

### ◆副菜部門

- 1位 パリパリサラダ
- 2位 ABCスープ
- 3位 大学芋

### ◆デザート部門

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 カルピスゼリー
- 3位 いちご

↑その後のアンケートで、あげパンはココア味、ラーメンはみそ味を出すことに決めました。





# 令和7年度 3月分 3つの栄養別 給食献立表（裏面）



★→6年生のリクエストです♪

大田区立梅田小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	ねらい等
9月	チキンライス		鶏肉	米, サラダ油	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶, ピーマン	パプリカ, 塩水(米)×1.2, 白ワイン, トマトケチャップ, トマトピューレ, こしょう, カレー粉	
	えびフライ	○	えび	小麦粉, ソフトパン粉, 生パン粉, 油		水中濃ソース, ウスターソース	
	春キャベツの卵スープ		ベーコン, 鳥がら, 豚肉, 鶏卵	じゃがいも, でん粉	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン缶	水, ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう	
10月	すき焼き丼		牛肉, 削り節(だし), 豆腐	米, サラダ油, 砂糖, しらたき, でん粉	しょうが, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, はくさい, ねぎ	水(米)×1.2, しょうゆ, 酒, 水, 塩, みりん	
	ごまあえ	○		三温糖, 白ねりごま, 白すりごま	にんじん, もやし, 小松菜, キャベツ	だし汁, しょうゆ	
	具だくさんみそ汁		削り節(だし), 豚肉, 油揚げ, カットわかめ	じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	水, 酒, 赤みそ, 白みそ	
11月	フルーツレモンシュガートースト			食パン(50g), バター, グラニュー糖, 砂糖	レモン(全果, 生)		ハズフルーツ産レモン
	グヤーシュ (ハンガリアンシチュー)	○	牛肉, 鳥がら, いんげん豆, レンズまめ(乾), 豆乳, 粉チーズ, 生クリーム	サラダ油, じゃがいも, 三温糖, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, トマト缶, パセリ	赤ワイン, 水, ロリエ, 塩, こしょう, パプリカ, トマトケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース, しょうゆ, みりん	ハンガリーの料理
	こまつなサラダ		干ひじき, ツナ缶(水煮)	サラダ油, 三温糖	小松菜, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶	酢, しょうゆ, 粉辛子	
12月	わかめごはん		炊き込みわかめ	米, 白いりごま		水(米)×1.2	
	魚のごまあんかけ	○	ぶり(50g)	ごま油, 三温糖, でん粉, 白いりごま	にんにく, しょうが	酒, しょうゆ, みりん, コチジャン, だし汁	
	糸寒天とキャベツの和え物		糸寒天	三温糖, サラダ油, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ, 粉辛子	
	けんちん汁		豚肉, 削り節(だし), 昆布(だし), 油揚げ, 豆腐, カットわかめ	ごま油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, えのきたけ, 小松菜, ねぎ	酒, 水, 塩, しょうゆ	
13月	★みそラーメン		鳥がら, 豚骨, 豚肉, ハジみそ, カットわかめ	冷凍ラーメン, ごま油, サラダ油	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, ホールコーン缶, ねぎ, にら	水, トウバンジャン, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ, みりん, 赤みそ	
	★揚げぎょうざ	○	豚肉(挽肉)	油, ぎょうざの皮(16cm), 小麦粉, サラダ油, ごま油, でん粉	しょうが, にんにく, キャベツ, ねぎ, にら	水, 塩, しょうゆ	
	★フルーツポンチ			砂糖	黄桃(缶), 白桃(缶), みかん(缶), パインアップル(缶), ぶどう(缶)	水	
16月	ちりめんごはん		炊き込みわかめ, ちりめんじゃこ	米, 白いりごま		水(米)×1.2	秋田県の料理
	鮭のあずま煮	○	生鮭	油, でん粉, ごま油, 三温糖, 白いりごま	しょうが	酒, しょうゆ	
	きりたんぼ鍋		厚削り節(だし), 昆布(だし), 豚肉	ごはん, しらたき	ごぼう, にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, 小松菜, せり	水, 酒, 塩, うすくちしょうゆ, みりん	
17月	たこめし		たこ(ゆで), 油揚げ	米, ごま油, 三温糖	こねぎ, ごぼう, にんじん, しょうが	水(米)×1.2, 調味料, しょうゆ, 酒, だし汁, みりん, 塩	兵庫県の料理
	菜の花の卵焼き	○	豚肉(挽肉), 大豆, 鶏卵	サラダ油, 三温糖	にんじん, たまねぎ, 和種なはな	酒, しょうゆ, 塩, だし汁	
	呉汁		削り節(だし), 豚肉, 油揚げ, 大豆, 豆乳	じゃがいも, こんにゃく, 白ねりごま	だいこん, にんじん, ねぎ, 小松菜	水, 酒, 白みそ, 赤みそ	
18月	★ココアあげパン			ココアパン(50g), 油, グラニュー糖, 砂糖		ビュココア, パーガー袋	
	バランスサラダ	○	干ひじき, 油揚げ	つきこんにゃく, 三温糖, 白いりごま, サラダ油	小松菜, にんじん, きゅうり, ホールコーン缶	しょうゆ, 酢, 粉辛子	
	★ABCスープ		ベーコン, 豚肉, 鳥がら, いんげん豆	じゃがいも, ABCマカロニ	たまねぎ, セロリー, にんじん, キャベツ	白ワイン, 塩, こしょう, 水, ロリエ	
19月	カレーライス		牛肉, 鳥がら, ひよこまめ(乾)	米, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, りんご	水(米)×1.2, 水, ロリエ, 塩, こしょう, カレー粉, オールスパイス(粉), クロブ, カルダモン, パウダー, クミン, ターメリック, ナツメグ, トマトケチャップ, しょうゆ, オイスターソース, ウスターソース	
	海藻サラダ		海藻サラダ	サラダ油, 三温糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ, 粉辛子	
	★果物(いちご)				いちご		
23月	赤飯		ささげ	米, もち米		水, 塩, 酒	卒業祝い献立
	★鶏肉のからあげ	○	鶏肉	でん粉, 油	にんにく, しょうが	しょうゆ, 酒	
	梅ごまあえ			三温糖, ごま油, 白いりごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, 梅干し	みりん, しょうゆ	
	さくらのすまし汁		削り節(だし), 昆布(だし), 油揚げ, かまぼこ, カットわかめ	さといも	だいこん, にんじん, ねぎ, えのきたけ	水, 酒, みりん, 塩, うすくちしょうゆ	

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 15回