

# 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	こんだて	こめ さとう でんぱん 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>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><b>注目!ベジタブル</b></p> <p>~野菜をばくばく食べよう</p> <p><b>ベジぱくDAY~</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 5px;"> <p>今月は <b>うど</b></p> </div> </div>
3火	スパゲッティミートソース はるのスープ	こんだて	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	こんだて	こめ くろまい でんぱん 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 でんぱん 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	
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	こんだて	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう でんぱん	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 でんぱん 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 でんぱん 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 でんぱん 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	こんだて	こめ さつまいも こむぎこ でんぱん 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。



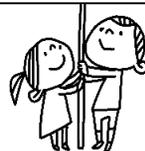
<立川市学校給食における食物アレルギー対応方針>

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。