

3月の給食予定献立表

令和7年度

東京都立府中けやきの森学園

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		620 kcal	592 kcal	504 kcal
	鶏肉の照り焼き[鶏肉の照り蒸し]		鶏肉	片栗粉	しょうが	29.8 g	28.2 g	24.3 g
	野菜のおかか和え		かつお節	白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,こまつな	18.4 g	17.6 g	15.8 g
	石狩汁 ★かぼちゃゼリー		白みそ,銀鮭,寒天,牛乳,生クリーム	じゃがいも,上白糖	白菜,にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,しょうが,かぼちゃ	2.1 g	2.3 g	1.6 g
3火	ちらし寿司	○	鶏肉,えび,鶏卵	精白米,三温糖,米ぬか油	にんじん,かんぴょう,しいたけ,さやえんどう	572 kcal	458 kcal	441 kcal
	菜の花のおひたし		かつお節		菜の花,こまつな,キャベツ,にんじん	29.1 g	23.2 g	21.9 g
	すまし汁		油揚げ,木綿豆腐		大根,えのきたけ,こねぎ	15.0 g	11.0 g	10.6 g
	★果物(いちご)				いちご	2.5 g	2.3 g	2.1 g
4水	★ジャージャー麺	○	豚肉,ひよこまめ(乾),赤みそ	蒸し中華めん,ごま油,米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,もやし,きゅうり	624 kcal	548 kcal	474 kcal
	中華風たまごスープ		鶏卵	片栗粉,ごま油	にんじん,大根,チンゲン菜	18.6 g	25.7 g	23.7 g
	果物(デコボン)[みかん]				デコボン	19.7 g	17.9 g	13.9 g
						3.1 g	3.2 g	3.4 g
5木	ミルクパン	○		ミルクパン		610 kcal	702 kcal	597 kcal
	★ポトフ		豚肉,ウィンナー	米ぬか油,じゃがいも	セロリー,玉ねぎ,にんじん,かぶ,しめじ,ブロッコリー	29.6 g	31.1 g	29.7 g
	野菜としらすのサラダ		しらす	三温糖,米ぬか油,白いりごま	にんじん,大根,とうもろこし	24.3 g	30.4 g	25.4 g
	★カフェオレゼリー		牛乳,生クリーム,寒天,生クリーム	上白糖		2.7 g	2.7 g	2.3 g
6金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		623 kcal	547 kcal	455 kcal
	★ハンバーグ		豚肉,鶏肉	米ぬか油,パン粉	玉ねぎ	26.2 g	24.1 g	21.5 g
	五目きんぴら			ごま油,こんにゃく,三温糖,白いりごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん	18.2 g	14.3 g	9.3 g
	キャベツのみそ汁 果物(みかん)		赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,キャベツ,早生みかん	2.1 g	2.3 g	1.9 g
9月	★ジャンバラヤ	○	ウィンナー,鶏肉	精白米,米粒麦,米ぬか油	にんにく,玉ねぎ,赤パプリカ,黄パプリカ,ビーマン,トマト缶	600 kcal	469 kcal	401 kcal
	アメリカンサラダ		チーズ	米ぬか油,三温糖,じゃがいも,米油	にんじん,キャベツ,きゅうり	20.1 g	20.1 g	17.7 g
	オニオンスープ		ベーコン,鶏ガラ	米ぬか油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,パセリ	25.5 g	12.3 g	10.8 g
						2.9 g	2.2 g	1.8 g
10火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		626 kcal	478 kcal	402 kcal
	★あじの唐揚げ おろしソース[あじの唐揚げ風]		あじ	片栗粉,米油	しょうが,大根,葉ねぎ	28.3 g	24.8 g	20.6 g
	切り干し大根の煮物		油揚げ	三温糖,白いりごま	切干大根,にんじん,さやいんげん	18.2 g	12.7 g	11.7 g
	みそ汁		白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,こまつな	3.0 g	2.7 g	2.2 g
11水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		580 kcal	467 kcal	434 kcal
	★お好み焼き風卵焼き[お好み焼き風卵蒸し]		豚肉,鶏卵,かつお節,あおのり	米ぬか油	キャベツ,紅しょうが	25.3 g	22.2 g	21.0 g
	野菜のゆかり和え				大根,にんじん,きゅうり,ゆかり	21.0 g	14.6 g	13.9 g
	生揚げのみそ汁		生揚げ,赤みそ,白みそ		玉ねぎ,こまつな	2.8 g	2.9 g	3.0 g
12木	しょうゆラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん,三温糖	もやし,ほうれん草,ねぎ	599 kcal	489 kcal	393 kcal
	ツナと野菜のサラダ		ツナ	米ぬか油,白いりごま	大根,にんじん,きゅうり	19.2 g	25.1 g	20.4 g
	パインヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	パインアップル(缶詰)	17.4 g	10.9 g	10.3 g
						3.3 g	3.5 g	3.4 g
13金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		544 kcal	478 kcal	426 kcal
	★さわらの西京焼き[さわらの西京蒸し]		さわら,西京みそ	片栗粉		28.2 g	22.6 g	20.7 g
	野菜のごま酢和え			ごま油,三温糖,白いりごま	もやし,にんじん,きゅうり	17.6 g	13.9 g	13.3 g
	すまし汁		油揚げ,木綿豆腐		大根,えのきたけ,こねぎ	1.8 g	2.1 g	1.9 g
16月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		594 kcal	518 kcal	453 kcal
	えびと豆腐のチリソース		えび,木綿豆腐	片栗粉,米油,三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,しいたけ,ねぎ,グリーンピース	28.3 g	27.2 g	26.3 g
	海藻サラダ		生わかめ,ひじき	三温糖,ごま油,白いりごま	大根,にんじん,とうもろこし	16.3 g	11.9 g	11.4 g
	もやしスープ				にんじん,玉ねぎ,もやし,こねぎ	2.4 g	2.2 g	2.1 g

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 火	チーズパン[チーズ軟パン/パン粥]	○		チーズパン		657 kcal	704 kcal	605 kcal
	★クリームシチュー		鶏肉,牛乳,生クリーム	米ぬか油,じゃがいも,バター,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,プロッコリー	27.8 g	30.4 g	28.2 g
	コールスローサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	28.3 g	30.5 g	26.5 g
	りんごゼリー		寒天	上白糖	りんご果汁	2.7 g	2.8 g	2.3 g
18 水	お赤飯[小豆軟飯/小豆粥]	○	あずき	もち米,精白米,黒いりごま		575 kcal	454 kcal	407 kcal
	★鶏肉の唐揚げ[鶏肉の唐揚げ風]		鶏肉	片栗粉,米油	にんにく,しょうが	28.5 g	23.7 g	19.9 g
	野菜ののり和え		きざみのり,かつお節		にんじん,キャベツ,こまつな	16.8 g	10.5 g	9.7 g
	たけのこのすまし汁 果物(いちご)		生わかめ		たけのこ,大根,いちご	2.3 g	2.5 g	2.2 g
19 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		590 kcal	485 kcal	439 kcal
	魚の菜種焼き[魚の菜種蒸し]		めかじき,鶏卵	米ぬか油,マヨネーズ	しょうが,こまつな	27.6 g	22.7 g	21.5 g
	おひたし		かつお節		もやし,キャベツ,にんじん	22.5 g	14.4 g	14.0 g
	ごまけんちん汁			ごま油,こんにゃく,じゃがいも,白すりごま	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ	1.8 g	2.5 g	2.2 g
23 月	★キーマカレーライス	○	豚肉,ひよこまめ(乾)	精白米,米粒麦,米ぬか油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,赤パプリカ	664 kcal	625 kcal	524 kcal
	フレンチサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	27.0 g	23.6 g	23.2 g
	ジュリエヌスープ		ベーコン		にんじん,玉ねぎ,キャベツ	20.4 g	21.6 g	15.9 g
	フルーツポンチ			上白糖	みかん缶,いちご,パインアップル(缶詰),レモン	3.0 g	3.0 g	2.5 g
24 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		651 kcal	483 kcal	447 kcal
	コロケッ ケンパツ添え		豚肉	じゃがいも,米ぬか油,薄力粉,パン粉,パン粉,米油,三温糖	玉ねぎ,キャベツ	28.4 g	21.3 g	20.4 g
	大豆とひじきの煮物		鶏肉,油揚げ,大豆,ひじき	米ぬか油,三温糖	にんじん,さやいんげん	19.7 g	11.5 g	11.4 g
	あさりのみそ汁		木綿豆腐,赤みそ,白みそ,あさり(冷凍)		大根,こまつな	2.8 g	2.9 g	2.5 g

※★印は卒業学年(小学6年生・中学3年生・高校3年生)の児童・生徒からのリクエストメニューです。

※記載されている栄養価は、A部門中学部・A部門高等部・B部門小学部高学年の摂取量です。A部門小学部低学年は0.7倍、A部門小学部高学年・B部門小学部低学年は0.8倍、B部門中学部・B部門高等部は1.2倍が目安です。

※食材の納入等の都合により、食材や献立を変更することがあります。

<形態食について>

- ・普通食と形態食で料理名が異なる場合は、[]内に形態食の料理名を記載しています。
- ・普通食で使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用したり、使用を控えたりすることがあります。(例)もやしーかぶ・大根、小松菜ーほうれん草 等
- ・普通食で使用しない食材を形態食で使用することがあります。(例)くず粉、介護食用寒天 等

まつ ひな祭りのおはなし

まいとし がつ か おんな こ すこ せいちよう しあわ ねが いわ まつ
 毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」
 です。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。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の
 花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



まつ はじ へいあんじ だいい こだいちゆうこく つた じよう
 ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上
 巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつ
 き、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪
 華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、
 現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

そつ ぎよう ご卒業おめでとございます

ともだち せんせいがた す きゅうしよくじかん かつこうせいかつ おも で ひと
 友達や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。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思
 う気持ちが詰まっています。これから先、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。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

