令和７年度　3月分　こんだて予定表　(11回分）　相模原市立もえぎ台小学校

献立のねらい　：春を迎える喜び　・　給食の思い出

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき あかのしょくひん ち・にく・ほねになる	 きいろのしょくひん はたらくちからやたいおんになる	 みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえびょうきをふせぐ	エネルギー Ｋｃａｌ 脂肪 ｇ	蛋白質 ｇ 食塩 ｇ
2	月	ひなまつりきゅうしょく ごもくずし ぎゅうにゅう ささかまぼこのいそべあげ すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ささかまぼこ あおさ　とりにく とうふ	こめ さとう サラダあぶら こむぎこ あぶら ひなあられ	にんじん　しいたけ かんぴょう さやえんどう えのきたけ ながねぎ こまつな	625 20.3	26.2 3.3
4	水	こがたコッペパン ぎゅうにゅう だいずととりにくのトマトに じゃがいものからあげ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	コッペパン マカロニ サラダあぶら さとう じゃがいも　あぶら	たまねぎ　にんじん トマト にんにく ホールトマト　パセリ きよみオレンジ	607 20.4	26.2 2.5
5	木	げんまいごはん ぎゅうにゅう UFOぎょうざ ゆでもやし ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ げんまい ぎょうざのかわ ごまあぶら あぶら	キャベツ　ながねぎ にら　にんにく しょうが　にんじん もやし えのきたけ	600 18.5	20.6 2.2
6	金	ビビンバ ぎゅうにゅう たまごとこまつなのスープ ヨーグルトポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ヨーグルト	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぷん	しょうが　にんにく　しいたけ にんじん　もやし　たかのつめ こまつな　えのきたけ みかんかん　りんごかん パインかん　バナナ	628 15.4	24.9 1.6
9	月	せきはん ぎゅうにゅう さわらのしおやき うどのきんぴら わかめじる	ぎゅうにゅう あずき さわら とりにく わかめ　とうふ	こめ もちごめ くろごま こんにゃく　ごま さとう　ごまあぶら	ごぼう　こまつな にんじん うど たけのこ しいたけ	607 17.8	28.1 2.6
１０	火	こがたロールパン ぎゅうにゅう だいずのチーズやき とうもろこしスープ	ぎゅうにゅう だいず ハム チーズ とりにく　たまご	ロールパン サラダあぶら じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン ホールコーン	620 25.1	27.7 2.8
１１	水	いたくごはん ぎゅうにゅう あかうおのわふうマリネ やさいのごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう あかうお わかめ あぶらあげ みそ	こめ でんぷん あぶら　ごま さとう　じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ　ながねぎ キャベツ もやし にんじん だいこん	607 17.6	24.3 2.7
１２	木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう カレーシチュー こまつなのソテー みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ハム	コッペパン じゃがいも サラダあぶら こむぎこ　マーガリン ゼリーのこな	にんじん　たまねぎ グリンピース　にんにく しょうが　りんご こまつな　もやし みかんかじゅう	608 22.2	24.3 2.3
１３	金	みそラーメン ぎゅうにゅう さがみんコロッケ ゆでキャベツ いちごむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	めん サラダあぶら ごま あぶら ホットケーキようこむぎこ	もやし　にんじん ながねぎ　にら にんにく　しょうが キャベツ　いちご いちごジャム	605 21.5	23.7 3.5

※　エネルギー・たんぱく質・脂肪・食塩の量は中学年の量です。

※　天候不順や値段の高騰等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご承知ください。

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき あかのしょくひん ち・にく・ほねになる	きいろのしょくひん はたらくちからや たいおんになる	みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえ びょうきをふせぐ	エネルギー Kcal 脂肪 g	蛋白質 g 食塩 g
１６	月	☆ぜんこうなかよしきゅうしょく☆ ドライカレー りんごジュース からあげ ベイクドポテト おいわいケーキ	ぶたにく とりにく おいわいケーキ	こめ サラダあぶら こむぎこ　じゃがいも でんぷん　あぶら ソフトマーガリン	たまねぎ　しょうが にんじん にんにく ホールトマト りんごかじゅう	727 26.4	17.7 1.5
１７	火	☆もえぎ台小　ラストきゅうしょく☆ あげパンセレクト （さとう・きなこ・ココア） ぎゅうにゅう ポトフ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう きなこ ウィンナーソーセージ ベーコン	コッペパン あぶら さとう じゃがいも しらたまパールベジミックス	にんじん　パセリ たまねぎ　みかんかん キャベツ　パインかん セロリ ホールコーン	660 25.8	20.0 1.5
今月の平均							
627							24.0
21.0							2.4

きゅうしょくだより

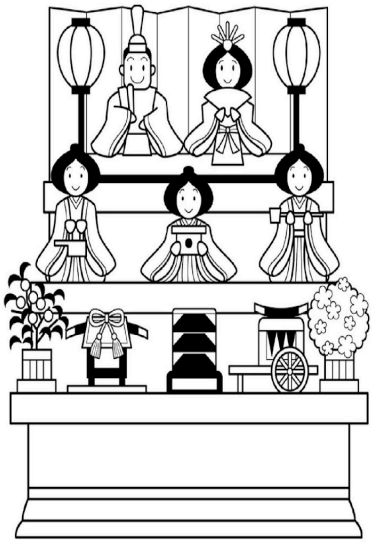
今月の給食目標は、『春を迎える喜び・給食の思い出』です。

★3月3日は桃の節句（ひなまつり）です。今年は全校遠足があるので、2日(月)に『五目寿司』を出します。

★3月16日は閉校前の最初で最後の【全校なかよし給食】です。みんなで体育館に集まって食べる予定です。

★3月17日はもえぎ台小学校最後の給食として、あげパン3種類の中から選ぶセレクト給食を実施予定です。

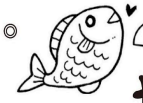
もえぎ台小学校の給食がみなさんの思い出の一つになるよう、
最後まで、おいしく・楽しく食べられるよう、頑張って作ります！お楽しみに☆



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び（公家の間で行われていた）が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

おめでたい日の赤飯



もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。