

# 3月分予定献立表

令和7年

北区立十条小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい				I値 - たんぱく質 (中学年)
	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるもとになる食べ物	おもにエネルギーのもとになる食べ物	おもに体の調子を整える食べ物	調味料など	
3月	ちらしずし ひなまつり	にゅうごう	とりのからあげ すましじる	油揚げ/★たまご/刻みのり/ ★発酵乳/鶏肉/豆腐/なると	米/三温糖/なたね油/でんぷん/小麦粉	さやえんどう/にんじん/干し椎茸/しょうが/ぶなしめじ/こまつな/ねぎ	酢/塩/しょうゆ/日本酒/本みりん/だし昆布/★うす割り節/うすくちしょうゆ	589 kcal 26.5 g
4火	さんしょくどん	○	とんじる バナナ	★たまご/鶏肉/★牛乳/★豚肉/豆腐/赤みそ/白みそ	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/★白ごま/板こんにやく/じゃがいも/上白糖	こまつな/ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/★バナナ	塩/日本酒/本みりん/しょうゆ/だし昆布	628 kcal 27.7 g
5水	♡きなこあげパン	○	はくさいとにくだんごの スープ マセドアンサラダ	きな粉/★牛乳/鶏肉/ひよこまめ	★コッペパン/なたね油/上白糖/でんぷん/緑豆はるさめ/ごま油/じゃがいも/三温糖	しょうが/はくさい/にんじん/こまつな/もやし/干し椎茸/冷凍ホールコーン/きゅうり/玉葱	塩/鶏がら/日本酒/しょうゆ/こしょう/酢/白ワイン	544 kcal 21.0 g
6木	♡わかめごはん	○	さばのしおやき かんこくふうにくじゃが	炊きこみわかめ/★牛乳/★さば/★豚肉	米/押麦/★白ごま/じゃがいも/糸こんにやく/三温糖/なたね油	にんにく/にんじん/玉葱/赤ピーマン/ねぎ	塩/日本酒/コチジャン/しょうゆ	608 kcal 27.1 g
7金	むぎごはん	○	ゼリーフライ ポイルキャベツ あかだしのみそじる さいたまけんのしょうり	★牛乳/おから/油揚げ/八丁みそ/赤みそ	米/押麦/じゃがいも/なたね油/小麦粉	ねぎ/玉葱/にんじん/キャベツ/はくさい/えのきたけ	塩/こしょう/ウスターソース/だし昆布	538 kcal 16.6 g
10月	むぎごはん	○	ししゃものこうみやき やさいのごまだれかけ ちゅうかたまごスープ	★牛乳/★ししゃも/鶏肉/豆腐/★たまご	米/押麦/三温糖/ごま油/★白ごま/なたね油/でんぷん	にんにく/しょうが/ねぎ/こまつな/キャベツ/もやし/にんじん/冷凍ホールコーン	しょうゆ/塩/一味とうがらし/酢/こしょう/鶏がら	543 kcal 22.4 g
11火	アルファかまいひじきごはん ほうさいこんだて	○	すいとんじる ♡フルーツポンチ	★牛乳/鶏肉/油揚げ	アルファ化米ひじきごはん/さつまいも/小麦粉	ごぼう/にんじん/だいこん/はくさい/ねぎ/★もも缶/みかん缶/★パイ缶	★厚削り節/塩/しょうゆ/本みりん/サイダー	537 kcal 14.8 g
12水	♡オレンジフレンチトースト	○	ポークビーンズ いとかんでんのサラダ	★たまご/★牛乳/大豆/★豚肉/糸寒天	★食パン/グラニュー糖/マーガリン(乳不使用)/粉糖/なたね油/じゃがいも/三温糖/ごま油/★白ごま	カブ/ズッキーナ/にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン	鶏がら/赤ワイン/トマトピューレ/トマトケチャップ/トマトチリソース/塩/こしょう/しょうゆ/酢	564 kcal 25.8 g
13木	むぎごはん	○	タンドリーさば からしあえ けんちんじる	★牛乳/★さば/★ヨーグルト/豆腐	米/押麦/じゃがいも/ごま油	にんにく/しょうが/キャベツ/もやし/にんじん/こまつな/ごぼう/だいこん/干し椎茸/ねぎ	塩/こしょう/トマトケチャップ/カレー粉/しょうゆ/洋がらし/だし昆布	567 kcal 26.5 g
14金	♡やきにくどん	○	わかめスープ かんぎつるい	★豚肉/★牛乳/わかめ/鶏肉/豆腐	米/押麦/なたね油/ごま油/★白ごま/緑豆はるさめ	にんにく/キャベツ/玉葱/にんじん/にら/しょうが/えのきたけ/ねぎ/★かんぎつるい	しょうゆ/日本酒/本みりん/塩/こしょう/コチジャン/鶏がら	591 kcal 24.5 g
17月	スパゲッティナポリタン	○	♡ニースふうサラダ こめこのきなこケーキ	★ウインナー/★牛乳/★ツナ 水煮/きな粉/豆乳	スパゲッティ/オリーブ油/じゃがいも/三温糖/米粉/上白糖/なたね油	にんにく/にんじん/玉葱/マッシュルーム/ピーマン/キャベツ/きゅうり/さやいんげん	塩/トマトケチャップ/トマトピューレ/中濃ソース/こしょう/酢/レモン汁/ペーキングパウダー	567 kcal 19.9 g
18火	おせきはん お祝いメニュー	○	さわらのてりやき おひたし さわにわん	あずき/★牛乳/★さわら/★豚肉	米/もち米/★黒ごま/上白糖/でんぷん	しょうが/こまつな/キャベツ/にんじん/たけのこ水煮/ごぼう/さやえんどう/干し椎茸	塩/しょうゆ/日本酒/本みりん/うすくちしょうゆ/だし昆布	561 kcal 26.9 g
19水	♡カレーライス	○	♡かい豆腐サラダ ♡いちごのアイス	鶏肉/★牛乳/海藻ミックス	米/押麦/なたね油/じゃがいも/マーガリン(乳不使用)/小麦粉/ごま油/三温糖/★白ごま/いちごのアイス	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン	鶏がら/白ワイン/カレー粉/塩/こしょう/ウスターソース/トマトピューレ/ガラムマサラ/しょうゆ/酢	654 kcal 17.6 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※♡マークの太字メニューは6年生卒業前リクエストメニューです。

11日(火)にアルファ化米が出ます。

## 1年間ありがとうございました！

今年度の給食は3月19日(水)で終了します。  
本校の食育、学校給食の取り組みに深いご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。



6年生のみなさんへ  
十条小での給食もあと13回です。みなさんの思い出に残るように、心をこめて毎日作ります。  
最後まで小学校生活を楽しんでください。  
給食室より

## 災害に備える

## 備蓄に便利なアルファ化米



アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。

