

# 3月のこんだてひょう

家庭数

令和7年度

令和8年2月27日  
小金井市立前原小学校

日 曜 日	献立名	主な材料			エネルギー /タンパク質
		赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	
		血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
2 月	牛乳 イエローライス <small>えーびーしー</small> ABCスープ <small>くだもの</small> 果物(柑橘:不知火)	牛乳, 鶏肉, ベーコン	米, 乳なしマーガリン, なたね油, マカロニ	玉葱, にんじん, パセリ, マッシュルーム, セロリ, キャベツ, しらぬい	599 20.9
3 火	牛乳 < ひな祭り献立 > 五目ちらし寿司 <small>ごもく</small> ゆばのすまし汁 <small>ずし</small> 桜餅 <small>じる さくらもち</small>	牛乳, 鶏肉, えび, 油揚げ, たまご, のり, 湯葉, 豆腐	米, 三温糖, なたね油, 桜餅	にんじん, 干し椎茸, かんぴょう, 絹さや, ほうれんそう	634 26.3
4 水	牛乳 ご飯 <small>はん</small> さけの西京焼き <small>さいきょうや</small> じゃがいもとこんぶのきんぴら <small>じる</small> ★のっぺい汁	牛乳, 鮭, 鶏肉, 西京みそ, こんぶ, 豆腐	米, 三温糖, なたね油, じゃがいも, ごま, こんにやく	しょうが, にんじん, ねぎ, ごぼう, だいこん, たけのこ, 干し椎茸	608 30.2
5 木	牛乳 ジャージャー麺 <small>めん</small> ★白菜のスープ <small>はくさい</small> 果物(いちご) <small>くだもの</small>	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 赤みそ, 八丁みそ, テ ンメンジャン	蒸し中華めん, なたね油, 三温糖, ごま油, かたくり粉	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉葱, にんじん, はくさい, たけのこ, もやし, にら	641 25.9
6 金	牛乳 チャーハン <small>いた</small> いかときゅうりの炒め物 <small>もの</small> ワンタンスープ	牛乳, 豚肉, なると, いか	米, なたね油, ごま, 三温糖, ごま油 ワンタン	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉葱, にんじん, いんげん, きゅうり, にら, はくさい	569 25.1
9 月	牛乳 ★中華丼 <small>ちゅうかどん</small> わかめスープ <small>くだもの</small> 果物(柑橘:せとか) <small>かんきつ</small>	牛乳, 豚肉, いか, うずら卵, えび, 鶏肉, わかめ	米, なたね油, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, 玉葱, せとか	638 25.7
10 火	牛乳 マーガリンパン ハンバーグ フライドポテト <small>まめい</small> いんげん豆入りポトフ	豆腐, たまご, ベーコン, いんげん豆, 豚肉	パン, パン粉, なたね油, 三温糖, じゃがいも	玉葱, にんじん, マッシュルーム, セロリ, キャベツ	704 26.0
11 水	牛乳 ご飯 <small>はん</small> ぶりの照り焼き <small>て</small> 五目きんぴら <small>ごもく</small> ★田舎汁 <small>いなかじる</small>	牛乳, ぶり, 豚肉, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, なたね油, 三温糖, こんにやく, じゃがいも	しょうが, ごぼう, にんじん, 絹さや, だいこん, ねぎ	661 30.2
12 木	牛乳 ご飯 <small>はん</small> 手作りのりの佃煮 <small>つくだに</small> 肉じゃが <small>にく</small> 豆腐のみそ汁 <small>とうふ</small>	牛乳, のり, 豚肉, 揚げボール, わかめ, 油揚げ	米, 三温糖, こんにやく, じゃがいも	玉葱, にんじん, いんげん, ねぎ	672 25.6
13 金	牛乳 < ホワイトデー献立 > エビピラフ <small>こんだて</small> ポークビーンズ <small>こんだて</small> アイスcream	牛乳, 鶏肉, えび, 大豆, ベーコン, アイスクリーム	米, 乳なしマーガリン, なたね油, 三温糖, じゃがいも	玉葱, にんじん, トマト, いんげん, セロリ, にんにく	685 26.7
16 月	牛乳 わかめご飯 <small>はん</small> ししゃもの南蛮漬 <small>なんばんづ</small> ★小松菜の煮びたし <small>こまつな</small> ★さつま汁 <small>じる</small> (鹿児島県) <small>かごしまけん</small>	牛乳, わかめ, ししゃも, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	米, かたくり粉, 小麦粉, なたね油, 三温糖, さといも	ねぎ, こまつな, ごぼう, にんじん, えのきたけ, だいこん	626 24.9
17 火	牛乳 しょうゆつけめん <small>に</small> 煮たまご <small>やさい</small> 野菜のナムル	牛乳, 豚肉, 焼き豚, たまご	蒸し中華めん, なたね油, 三温糖, ごま油, ごま	しょうが, にんにく, にんじん, チンゲン菜, ねぎ, もやし, こまつな	556 20.0
18 水	牛乳 < 卒業・進級お祝い献立 > 鯛めし <small>たい</small> 鶏肉の照り焼き <small>とり</small> 野菜のおかか炒め <small>やさい</small> ★すまし汁 <small>じる</small>	牛乳, たい, 鶏肉, おかか, なると, 豆腐	米, 三温糖, なたね油	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, だいこん, ほうれんそう	621 32.5
19 木	牛乳 カレーライス <small>やさい</small> ボイル野菜 <small>くだもの</small> 果物(いちご)	牛乳, 豚肉	米, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, はちみつ, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, いちご	691 20.2

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

★印は、小金井産の食材を使う予定のメニューです。(主な材料内の下線があるものが使用予定の食材)

## 今月の献立から

- 3/3 (火) ひな祭り・桜餅**  
 毎年この日は、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。桜餅の鮮やかなピンク色が春らしく、この日にピッタリな和菓子です。給食の桜餅は、桜の葉が無い、もち米で作られた道明寺の方です。
- 3/13 (金) ホワイトデー献立**  
 翌日3月14日はホワイトデーです。このことにちなみ、一日早く実施します。バレンタインデーに対して、お返しをして感謝の気持ちを伝えるという素敵な日ですね。給食では、白をイメージしたバニラ味のアイスクリームにしました。
- 3/18 (水) 卒業・進級お祝い献立**  
 少し早いですが、この日に卒業・進級お祝い献立を実施します。お祝いは「めでたい」ことなので、語呂合わせで「鯛めし」にしました。しょうがの風味がきいた、真鯛の角切りが入ったご飯です。