

2026年3月 こんだて表 新座市立西堀小学校



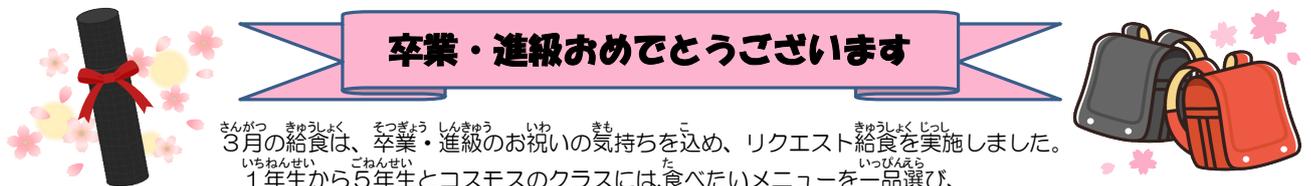
日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
2 (月)	2-2-4-2リクエスト★カレーライス ぎゅうにゅう こめこカレーライス せとかオレンジ オニオンドレッシング サラダ 	こめこカレーライス	米 むぎ ぶた肉 赤ワイン にんじん じゃがいも たまねぎ 米粉 油 とりガラ しょうが にんにく カレー粉 ケチャップ しょうゆ 塩 中濃ソース(アレルギーフリー) ウスターソース はちみつ こしょう	熱量 652 kcal
		オニオンドレッシング サラダ	キャベツ きゅうり 切干大根 コーン 油 酢 こしょう 砂糖 たまねぎ	蛋白質 21.0 g
		せとかオレンジ	せとかオレンジ	
3 (火)	ひなまつり献立 あなごちらしずし みたらしだんご すましじる ぎゅうにゅう 	あなごちらしずし	米 むぎ 刻みあなご(大豆・小麦成分含む) 干しいたけ にんじん かんぴょう れんこん 卵 豆苗 のり だし昆布 砂糖 酢 塩 しょうゆ	熱量 600 kcal
		すましじる	かまぼこ(アレルゲンフリー) えのきたけ ほうれんそう 酒 みりん 塩 しょうゆ 削り節 だし昆布	蛋白質 18.6 g
		みたらしだんご	白玉もち 砂糖 しょうゆ でんぷん	
4 (水)	6-1★リクエストこんだて キムチチャーハン じゃがまるくん ABCスープ みかんジュース 	みかんジュース	わたぼくみかんジュース	
		キムチチャーハン	米 むぎ 油 ごま油 塩 ぶた肉 酒 ニラ はくさいキムチ しょうゆ	熱量 678 kcal
		じゃがまるくん	じゃがいも 角チーズ 塩 こしょう でんぷん 卵 油	蛋白質 26.7 g
5 (木)	にくじるうどん カルピスゼリー みそポテト ぎゅうにゅう 	ABCスープ	鶏ガラ キャベツ ベーコン とり肉 にんじん たまねぎ こねぎ 塩 アルファベットマカロニ 酒 しょうゆ こしょう	熱量 665 kcal
		にくじるうどん	うどん 削り節 だし昆布 ぶた肉 えのきたけ ねぎ こまつな 油揚げ みりん 砂糖 しょうゆ 塩	蛋白質 26.6 g
		みそポテト	じゃがいも 塩 薄力粉 でんぷん 卵 油 砂糖 西京みそ みりん	
6 (金)	2-1リクエスト★ケーキ チキンピラフ チョコチップマフィン こんにやくサラダ ぎゅうにゅう 	チキンピラフ	米 むぎ バター たまねぎ セロリ にんじん とり肉 塩 白ワイン こしょう キャベツ とりガラ パセリ	熱量 658 kcal
		こんにやくサラダ	サラダこんにやく だいこん キャベツ にんじん ごま 酢 砂糖 油 ごま油 しょうゆ	蛋白質 18.6 g
		チョコチップマフィン	薄力粉 ベーキングパウダー 卵 油 バター 牛乳 砂糖 チョコチップ バニラエッセンス	
9 (月)	3-1-3-2-4-1リクエスト★サイダーゼリーポンチ むぎごはん すきやきふうに からしあえ サイダーゼリー ポンチ ぎゅうにゅう 	むぎごはん	米 むぎ	熱量 658 kcal
		すきやきふうに	牛も肉 しらたき にんじん 高野豆腐 焼き豆腐 車ふ ねぎ はくさい 酒 削り節 みりん 塩 砂糖 しょうゆ	蛋白質 27.6 g
		からしあえ	もやし こまつな にんじん 切干大根 しょうゆ 酒 からし	
10 (火)	1-1リクエスト★はちみつレモントースト はちみつレモントースト チキンサラダ こめこの コーンスープ ぎゅうにゅう 	サイダーゼリーポンチ	砂糖 アガー サイダー みかん缶 甘夏缶 パイン缶 はちみつ 白ワイン グラニュー糖	熱量 645 kcal
		はちみつレモントースト	食パン(乳不使用) レモン はちみつ グラニュー糖 乳不使用マーガリン	蛋白質 23.6 g
		チキンサラダ	ささみ 塩 こしょう 酒 きゅうり キャベツ にんじん ごま しょうゆ 酢 砂糖 油	
11 (水)	6-2★リクエストこんだて しょうゆラーメン からあげ いちご パリパリサラダ ぎゅうにゅう 	こめこのコーンスープ	とりガラ バター たまねぎ クリームコーン缶 コーン缶 米粉 牛乳 塩 こしょう パセリ	熱量 713 kcal
		しょうゆラーメン	蒸し中華麺 とりガラ もやし にんじん はくさい たけのこ にんにく しょうが ねぎ ぶた肉 ごま 酒 みりん オイスターソース しょうゆ でんぷん ごま油	蛋白質 32.7 g
		とりにくのからあげ	とり肉 酒 しょうゆ ごま油 しょうが にんにく 薄力粉 でんぷん 油	
12 (木)	のりふりかけごはん カジキのたつたあげ ごまあえ みそしる ぎゅうにゅう 	パリパリサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン ひじき 油 酢 しょうゆ 塩 こしょう からし ワンタンの皮	熱量 624 kcal
		いちご	いちご	蛋白質 28.7 g
		のりふりかけごはん	米 むぎ きざみのり ゆかり ごま	
13 (金)	コスモス1組リクエスト★にこみハンバーグ むぎごはん せとかオレンジ にこみ どうふハンバーグ マカロニサラダ ぎゅうにゅう 	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり にんじん コーン キャベツ ハム 塩 こしょう ソンエッグマヨネーズ	熱量 653 kcal
		にこみとうふハンバーグ	合いびき肉 絹とうふ おから 塩 こしょう ナツメグ たまねぎ パン粉 豆乳 オリーブ油 とりガラ ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン 砂糖 からし ウスターソース 中濃ソース(アレルゲンフリー)	蛋白質 25.3 g
		せとかオレンジ	せとかオレンジ	



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
16 (月)		1-3リクエスト★あげパン	コッパン 油 きな粉 砂糖 ビュアココア 脱脂粉乳 グラニュー糖	熱量 599 kcal 蛋白質 21.2 g
		にしよあげパン	ツナサラダ	
		ツナサラダ	ツナ缶 キャベツ ブロccoli だいこん にんじん しょうゆ 酢 砂糖 塩 ごま油	
		ミネストローネ	とりガラ ベーコン にんにく 油 にんじん たまねぎ キャベツ セロリ オリーブオイル ホールトマト缶 ケチャップ しょうゆ 砂糖 マカロニ 白ワイン 塩 パセリ	
17 (火)		スパゲティ ミートビーンズ	スパゲティ 油 しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ 塩 こしょう ふたひき肉 とりひき肉 赤ワイン トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース(アレルギーフリー) ウスターソース しょうゆ 薄力粉 シュレットチーズ 大豆	熱量 671 kcal 蛋白質 28.8 g
		かいそうサラダ	海藻ミックス キャベツ きゅうり コーン こしょう しょうゆ 酢 砂糖 油	
		アップルパイ	りんご りんご缶 りんごジャム バター 砂糖 塩 シナモン レモン パイシート(大豆、小麦、乳成分含む)	
18 (水)		たきこみビビンバ	米 むぎ 酒 しょうゆ 油 しょうが にんにく ねぎ トウバンジャン 合いびき肉 にんじん ほうれんそう もやし 砂糖 みりん ごま油 酢 ラー油 ごま	熱量 678 kcal 蛋白質 23.1 g
		ツナチーズぎょうざ	ぎょうざの皮 ツナ缶 角チーズ キャベツ たまねぎ たら 塩 ソンエッグマヨネーズ しょうゆ 油 薄力粉	
		パニライス	レディポーデンパニライス(卵成分はなし)	
19 (木)		そつぎょう・しんきゅう おいおいこんだて	あかまいごはん	熱量 647 kcal 蛋白質 27.1 g
		さけのてりやき	はくさいとかぶの ゆずのかあえ	
		あかまいごはん	おいおいすましじる	
		いちごゼリー	いんスタントコーヒー 牛乳 生クリーム ゼラチン 粉寒天 砂糖 ホイップクリーム いちご	
		いちごカフェオレゼリー		

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。



卒業・進級おめでとございます

3月の給食は、卒業・進級のお祝いの気持ちを含め、リクエスト給食を実施しました。
 1年生から5年生とコスモスのクラスには、食べたいメニューを一品選び、
 6年生には、1食分の献立を考えてもらいました。

リクエスト給食の結果発表

- | | | |
|------------------------|------------|--------------|
| 【1年1組】 1位はちみつレモントースト | 2位チョコケーキ | 3位みたらしだんご |
| 【1年2組】 1位しょうゆラーメン | 2位ABCスープ | 3位冷凍みかん |
| 【1年3組】 1位あげぱん(ココア・きなこ) | 2位とり天 | 3位かぼちゃケーキ |
| 【2年1組】 1位ケーキ | 2位ABCスープ | 3位セルフハンバーガー |
| 【2年2組】 1位カレーライス | 2位ABCスープ | 3位パリパリサラダ |
| 【3年1組】 1位サイダーゼリーポンチ | 2位じゃがまるくん | 3位ラーメン/あげぱん |
| 【4年1組】 1位サイダーゼリーポンチ | 2位しょうゆラーメン | 3位大学いも |
| 【4年2組】 1位カレーライス | 2位からあげ | 3位サイダーゼリーポンチ |
| 【5年1組】 1位じゃがまるくん | 2位みそポテト | 3位ツナチーズぎょうざ |
| 【5年2組】 1位じゃがまるくん | 2位プリン | 3位フレンチトースト |
| 【コスモス1組】 1位煮込みハンバーグ | 2位チョコケーキ | 3位クリームコーンスープ |
| 【コスモス2組】 1位じゃがまるくん | 2位プリン | 3位フレンチトースト |
| 【コスモス3組】 1位アイスクリーム | 2位ラーメン | 3位ABCスープ |
| 【6年1組考案こんだて】 | ・キムチチャーハン | ・じゃがまるくん |
| 【6年2組考案こんだて】 | ・ラーメン | ・からあげ |

3月 今年度最後の月となりました。この一年間でどんな給食の思い出ができましたか？今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。学校やご家庭で学んだ「食事のマナー」や「食の大切さ」を忘れずに、これからも心身ともに、大きく成長できることを、願っています。



今月の新座市内でとれた野菜は・・・
 ほうれんそう・こまつな・だいこん・長ネギです。

来年度の給食は、4月10日(金)から始まります。ご準備よろしくお願ひします。



★毎日の給食の持ち物の確認★ランチョンマット・口ふきタオル・ティッシュは、毎日持ち帰り、清潔なものに取り替えるようお願ひします