

# 令和7年度 3月 こんだて表

新座市立第四小学校



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
2 (月)	せとか  しょうがやき どん とうふとだいこんの みそしる	牛乳	牛乳	エネルギー 622 kcal  たんぱく質 25.8 g
		しょうが焼き丼	米 麦 米油 豚肉 三温糖 酒 しょうが しょうゆ みりん 玉ねぎ	
		豆腐と大根のみそ汁	(かつおだし) 豆腐 油揚げ わかめ 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 酒 みそ	
		せとか	せとか	
3 (火)	<b>ひなまつの献立</b> サイダー フルーツポンチ  さけ ちらしずし わかめの すましじる	牛乳	牛乳	エネルギー 562 kcal  たんぱく質 24.1 g
		さけちらし寿司	(昆布だし) 米 米油 酒 酢 三温糖 塩 にんじん かんぴょう 干しいたけ 油揚げ たけのこ水煮 しょうゆ さけ	
		わかめのすまし汁	(かつおだし) わかめ 豆腐 塩 酒 しょうゆ ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ	
		サイダー フルーツポンチ	甘夏缶詰 黄桃缶詰 パイン缶詰 上白糖 ぶどう酒 サイダー	
4 (水)	ハムのサラダ  ライスボール とうにゅういり シチュー	牛乳	牛乳	エネルギー 703 kcal  たんぱく質 29.1 g
		ライスボール	ライスボール	
		豆乳入りシチュー	(とりがらだし) 米油 玉ねぎ にんじん 鶏肉 じゃがいも 薄力粉 牛乳 豆乳 ぶどう酒 塩 こしょう 生クリーム	
		ハムのサラダ	きゅうり ホールコーン にんじん キャベツ 小松菜 ごま油 米油 酢 しょうゆ 塩 こしょう ハム	
5 (木)	 けんちんふう うどん キャラメルポテト	牛乳	牛乳	エネルギー 615 kcal  たんぱく質 18.2 g
		けんちん風うどん	(昆布、かつおだし) うどん 豚肉 米油 にんじん 大根 油揚げ ごぼう 酒 みりん 塩 しょうゆ 長ねぎ 小松菜 ごま油	
		キャラメルポテト	さつまいも なたね油 バター 三温糖	
6 (金)	<b>6年3組が考えた献立</b> はるさめサラダ  わかめごはん とりにくの からあげ かきたまじる	牛乳	牛乳	エネルギー 680 kcal  たんぱく質 34.1 g
		わかめご飯	米 麦 米油 わかめ 塩 ごま	
		鶏肉のから揚げ	鶏肉 にんにく しょうが 塩 酒 ごま油 しょうゆ でんぷん 薄力粉 なたね油	
		春雨サラダ	ハム もやし きゅうり にんじん 春雨 酢 ごま油 塩 こしょう 三温糖 しょうゆ	
		かきたま汁	(かつおだし) 鶏肉 豆腐 長ねぎ 小松菜 酒 しょうゆ 塩 でんぷん 卵	
9 (月)	ヨーグルト  とりにくと こまつなの スパゲティ ぶたしゃぶ サラダ	牛乳	牛乳	エネルギー 575 kcal  たんぱく質 32.3 g
		鶏肉と小松菜の スパゲティ	スパゲティ 米油 にんにく とうがらし 鶏肉 ぶどう酒 ベーコン 玉ねぎ えのきたけ エリンギ 塩 こしょう しょうゆ 小松菜	
		豚しゃぶサラダ	豚肉 しょうが 酒 米油 もやし にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン ごま 酢 みりん しょうゆ ごま油	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
10 (火)	<b>6年1組が考えた献立</b>  チキン カレーライス パリパリサラダ	みかん ジュース	みかんジュース	エネルギー 619 kcal  たんぱく質 16.8 g
		チキンカレーライス	(とりがらだし) 米 麦 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 鶏肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも トマトケチャップ ソース 塩 こしょう カレー粉 薄力粉	
		パリパリサラダ	ホールコーン にんじん キャベツ きゅうり 米油 酢 塩 こしょう しょうゆ ごま油 ワンタンの皮 なたね油	

※献立は都合により変更する場合があります。

※3月11日(水)からの献立は、裏面にあります。裏面もどうぞご覧ください。

※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。

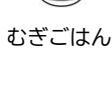
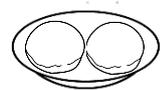
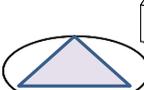
今月の新座市内産の食材は、長ねぎ、小松菜、大根、ほうれん草が納品される予定です。新鮮なものが、当日の朝に届きます。

令和7年度の給食は、3月19日(木)で終わります。今年度の給食はいかがでしたか？また、4月からも、どうぞよろしく願いいたします。

令和7年度 3月 こんだて表

新座市立第四小学校



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
11 (水)	コールスローサラダ  ハンバーグ  むぎごはん  エービーシースープ 	牛乳	牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 30.1 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		ハンバーグ	豚肉 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 米油 塩 こしょう だんご しょうが にんにく ソース トマトケチャップ 三温糖 ぶどう酒 しょうゆ	
		コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 酢 米油 塩 しょうゆ こしょう レモン汁 三温糖 玉ねぎ	
		ABCスープ	(とりがらだし) 米油 玉ねぎ 鶏肉 ぶどう酒 にんじん キャベツ 塩 こしょう しょうゆ ほうれん草 アルファベットマカロニ	
12 (木)	さけフライ  こんぶごはん  とんじる 	牛乳	牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 33.6 g
		昆布ご飯	米 麦 昆布 米油 鶏肉 にんじん 油揚げ しょうゆ 酒	
		さけフライ	さけ 塩 こしょう 酒 薄力粉 乾燥パン粉 生パン粉 なたね油 ソース	
		豚汁	(かつおだし) 米油 こんにゃく ごぼう にんじん 豚肉 大根 じゃがいも 豆腐 長ねぎ 小松菜 みそ	
13 (金)	6年2組が考えた献立 コーンサラダ  にしょくあげパン  ポトフ 	牛乳	牛乳	エネルギー 722 kcal たんぱく質 28.4 g
		二色あげパン	子どもパン なたね油 ココア きなこ 三温糖 塩 ごま	
		ポトフ	(とりがらだし) 鶏肉 ぶどう酒 米油 にんじん 玉ねぎ じゃがいも レバー入りウイナー 白菜 塩 こしょう しょうゆ	
		コーンサラダ	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん こしょう しょうゆ 塩 酢 三温糖 米油	
16 (月)	カップデヤクルト  むぎごはん・のりのつくだに  からしあえ  さわらのさいきょうやき 	牛乳	牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.8 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		のりのつくだ煮	刻みのり しょうゆ みりん 三温糖	
		さわらの西京焼き	さわら 酒 しょうゆ 西京みそ 三温糖 みりん	
		からし和え	もやし にんじん 小松菜 小型ちくわ しょうゆ みりん 洋がらし 三温糖	
カップデヤクルト	カップデヤクルト			
17 (火)	かんどんめん  カレーポテトのサモサふう 	牛乳	牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.0 g
		広東麺	(豚骨・とりがらだし) 中華麺 米油 しょうが にんにく 豚肉 干しいたけ 切干大根 にんじん たけのこ水煮 玉ねぎ もやし 塩 こしょう 酒 三温糖 しょうゆ 小松菜 だんご ごま油	
		カレーポテトのサモサ風	じゃがいも 米油 鶏肉 玉ねぎ にんじん カレー粉 塩 こしょう ぎょうざの皮 薄力粉 なたね油	
18 (水)	フルーツのヨーグルトあえ  ガーリックチキンピラフ  ミネストローネ 	牛乳	牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 27.3 g
		ガーリックチキンピラフ	米 麦 米油 にんにく 玉ねぎ にんじん ホールコーン 塩 こしょう しょうゆ 鶏肉 酒 しょうゆ バター	
		ミネストローネ	(とりがらだし) 米油 にんにく ベーコン 鶏肉 セロリー にんじん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ トマトジュース トマトピューレ トマト ぶどう酒 トマトケチャップ ソース しょうゆ こしょう 三温糖 塩	
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト ナタデココ パイン缶詰 黄桃缶詰	
19 (木)	いちご  ごもくごはん  ごまみそあえ  ぶりのてりやき 	牛乳	牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 28.1 g
		五目ご飯	米 麦 米油 鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにゃく 酒 みりん 三温糖 しょうゆ	
		ぶりの照り焼き	ぶり しょうゆ 酒 しょうが みりん 酒 三温糖 だんご	
		ごまみそ和え	小松菜 もやし にんじん みそ ごま油 三温糖 しょうゆ ごま	
		いちご	いちご	