



# 3月



## のこんだてひょう



甲斐市立竜王東小学校

2025年

日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	さいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのちゅうしきをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
3/3 (月)	<b>*ひなまつりにこんだて*</b>				
	ちらしずし	のり かまぼこ たまご	れんこん さやえんどう かんぴょう にんじん しいたけ	こめ	
	ぎゅうにゅう ミルメーク	ぎゅうにゅう		ミルメークいちご	
	とりにくのさいきょうやき	とりにく みそ	しょうが	さとう	
	なのはなあえ		キャベツ なのはな コーン にんじん もやし	さとう ごま	
	ふのすましじる	ふ とうふ わかめ	こまつな しいたけ にんじん		
	ひながし		ひながし		
4 (火)	<b>*6ねんせいもろうこんだて*</b>				
	とりパーコーメン	とりにく ぶたにく なるこ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん	ちゅうかめん かたくりこ あぶら ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かいそうサラダ	かいそう	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン しょうが レモンかじゅう	さとう ごま あぶら	
	フルーツポンチ		パイン みかん もも あんず	バナナ イチヂェリー ムッシュ	
5 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばスタミナやき	さば みそ テンメンジャン	にんにく しょうが たまねぎ	ごま あぶら さとう	
	マカロニサラダ	ハム	にんじん きゅうり コーン	マカロニ マヨネーズ コードレッシング	
	とうふのみそじる	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん こまつな にんじん		
	スノーボール			はくりきこ バター さとう アーモンドブードル	
6 (木)	シシリアンライス	ワインビーフ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひじきのマリネ	ひじき ハム	にんじん キャベツ きゅうり コーン えだまめ	さとう あぶら	
	かきたまスープ	たまご かまぼこ	こまつな しめじ にんじん		
	ヨーグルト	ヨーグルト			
7 (金)	そぼろどん	ぶたにく たまご	れんこん ごぼう にんじん しょうが にんにく グリーンピース	こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいすのいそあげ	だいす とりにく あおのり	えだまめ しょうが	みずあめ さとう あぶら かたくりこ	
	わかめのみそじる	わかめ みそ	にんじん	じゃがいも	
	おこめのタルト			おこめのタルト	
10 (月)	<b>*6ねんせいもろうこんだて*</b>				
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スパイシーからあげ	とりにく	にんにく しょうが タイム オレガノ パセリ	あぶら かたくりこ	
	やさしいチップス		れんこん ごぼう	さつまいも あぶら	
	アメリカンサラダ	チーズ	きゅうり キャベツ ブロッコリー パプリカ レモンかじゅう	ポテトチップス さとう あぶら	
	なめこのみそじる	とうふ みそ	なめこ ねぎ こまつな にんじん		
	ガリガリくん			ガリガリくんぶどうあじ	
11 (火)	ドライカレー	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム にんじん しょうが にんにく あかさかとまと	こめ むぎ バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるさめサラダ	ハム たまご きくらげ	キャベツ パプリカ きゅうり こまつな	はるさめ あぶら ごま さとう	
	コリコリだんごじる	とりにく とりなんこつ	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ	かたくりこ	
		だいす	はくさい こまつな		
	はちみつれもんゼリー			はちみつれもんゼリー	
12 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのにくみそやき	とうふ みそ だいす チーズ トウバンジャン テンメンジャン	たまねぎ しいたけ たけのこ	さとう ごまあぶら	
	やさしいキムチあえ	ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん	ごま ごまあぶら さとう	
	あさりのすましじる	あさり	しいたけ こまつな にんじん ねぎ		
	くわのはスコーン	ぎゅうにゅう	くわのはパウダー	ホットケーキミックスこ バター チョコレート さとう	

13 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのピリからあげ	あじ	にんにく しょうが ねぎ	さとう ごま あぶら かたくりこ	
	ダブルポテサラ	ツナ たまご	きゅうり にんじん セロリー たまねぎ グリーンピース	コーンドレッシング ごまドレッシング じゃがいも さつまいも	
	はくさいのみそしる	みそ	はくさい えのきたけ たまねぎ こまつな にんじん		
	デコボン		デコボン		
14 (金)	*ホワイトデーお祝い*			コッパン ホイップクリーム	
	フルーツパン		パイン みかん いちご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース あかさかとまと	さとう オリーブオイル	
	ワンタンスープ	あさり	はくさい にんにく にんじん ニラ コーン しいたけ ねぎ	ワンタン ごまあぶら	
アセロラゼリー			アセロラゼリー		
17 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく みそ	しょうが にんにく りんご	さとう	
	きりほしだいこんサラダ	ハム	きりほしだいこん きゅうり にんじん コーン	ごまドレッシング コンドレッシング ごま	
	キャベツのみそしる	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ ニラ こまつな にんじん		
	タピオカプリン	ぎゅうにゅう		チョコ タピオカ プリンのもと	
18 (火)	*お祝いお祝い*			チョコクルクルパン	
	チョコクルクルパン				
	ジョア	ジョア			
	スコッチエッグ	うずらたまご ぶたにく たまご だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが	パンこ こむぎこ あぶら さとう	食育の日
	グリーンサラダ	チーズ	ブロッコリー きいんげん きゅうり キャベツ たまねぎ レモンかじゅう にんいん	オリーブオイル さとう あぶら ごま	
	ABCスープ	ウインナー	レタス だいこん たまねぎ こまつな にんじん	マカロニ	
おいおいケーキ			おいおいケーキ		
むぎごはん			こめ むぎ		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21 (金)	さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう	
	ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	さとう あぶら ごま	
	かすじ	ぶたにく とうふ みそ	にんじん こんにゃく こまつな ねぎ	さつまいも さげかす	
	しんげんもちふうだんご	きなこ		しらたまもち くるみつ	
	むぎごはん			こめ むぎ	

※献立は都合により変更する場合があります。

## 1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆みなさんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



## 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときはぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

## ご卒業おめでとうございます！

