



# 3月



# のこんだてひょう

甲斐市立竜王東小学校

2026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	からだのちゅうしをとどのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
3/2 (月)	とりチャーシューめん	ぶたにく とりにく わかめ うずらたまご なると	しょうが にんにく にんじん コーン キャベツ たけのこ ほうれんそう ねぎ	ちゅうかめん あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゅうかあえ	ハム	もやし にんじん きゅうり きくらげ	はるさめ ごまあぶら しろいりごま さとう	
	でこぼん		でこぼん		
3 (火)	<b>*ひびまつりこんだて*</b> おいわいちらしずし	こうやとうふ あぶらあげ のり きんしたまご さくらでんぶ	にんじん しいたけ れんこん さやえんどう	こめ むぎ さとう しろいりごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう	
	なのはなあえ		キャベツ なのはな にんじん こまつな	さとう しろすりごま	
	はなぶのすましじる	あつけすり あさり とうふ	にんじん たまねぎ えのき みつば	ふ	
	ひなあられ		ひなあられ		
4 (水)	キャラメルあげパン			コッパン あぶら さとう ミルメーク	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えだまめコーンソテー	ベーコン	にんにく にんじん コーン えだまめ こまつな	バター	
	にくだんこのクリームに	ぶたにく とりにく だいず たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ しょうが はくさい こまつな パセリ	パンこ ベシャメルソース ホワイトソース	
	いちごゼリー		いちごゼリー		
5 (木)	<b>*6ねんせいもほうこんだて①*</b> むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが レモン		
	かいそうサラダ	かいそうミックス ツナ	キャベツ きゅうり ブロッコリー あかピーマン コーン	ドレッシング しろいりごま	
	コーンスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ クリームコーン コーン パセリ	あぶら ベシャメルソース	
	タピオカプリン	ぎゅうにゅう スキムミルク		タピオカ プリンのもと	
6 (金)	トンポーローどん	ぶたにく うずらたまご	しょうが にんにく たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーラータンふうスープ	ぶたにく とうにゅう みそ	にんにく しょうが にんじん きくらげ しいたけ もやし えのき チンゲンサイ	あぶら はるさめ ごまあぶら ラーゆ	
	レモンクラッシュゼリー		パイン みかん ナタデココ レモン	クールゼリーのもと OCLレモン	
9 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あかうおにつけ	あかうお	しょうが	さとう	
	うましおキャベツ	ツナ しおこんぶ	キャベツ にんじん コーン	ごまあぶら しろいりごま	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら じゃがいも	
	スイートスプリング		スイートスプリング		
10 (火)	チーズハンバーガー	ぶたにく とりにく チーズ	トマトピューレ たまねぎ	まるパン さとう パンこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フライドポテト			あぶら カットポテト	
	コールスローサラダ	ハム ヨーグルト	キャベツ にんじん コーン	ノンエッグマヨネーズ さとう	
	オニオンスープ		たまねぎ えのき パセリ	あぶら	
	ひとくちパインゼリー			ひとくちパインゼリー	
11 (水)	かいせんしおやきそば	いか えび ほたて ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ たら しいたけ	ちゅうかめん あぶら しおやきそばタレ ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	サンラータン	とりにく とうふ たまご	にんじん たけのこ しいたけ きくらげ ねぎ	あぶら かたくりこ ラーゆ しろいりごま ごまあぶら はるさめ	
	レモンカスタードタルト			レモンカスタードタルト	
12 (木)	<b>*6ねんせいもほうこんだて②*</b> わかめごはん	わかめごはんのもと		こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	からあげ	とりにく	にんにく しょうが	さとう かたくりこ こめこ あぶら	
	やさいのあさづけふう		キャベツ にんじん きゅうり しょうが		
	ワントンスープ	ぶたにく	にんじん もやし はくさい たら	ごまあぶら ワントンのかわ	
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー	
13 (金)	<b>*ホワイトデーちゅうしょく*</b> オムハヤシ	ぶたにく スキムミルク オムレツ	コーン パセリ にんにく しょうが グリンピース たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ	こめ むぎ あぶら ルウ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり アスパラ ブロッコリー きピーマン	ドレッシング	
	プリンアラモード	ぎゅうにゅう スキムミルク		プリンのもと カラーズプレー ホイップクリーム	

16 (月)	<b>*しゅくいくのひきゅうしゅく*</b>			
	ターメリックライス		パセリ	こめ むぎ
	エッグマサラカレー	とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご	あぶら ルウ
	バターチキンカレー	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ しめじ トマト りんご	あぶら ルウ バター
	カチュンバルふうサラダ	ひよこまめ あかいんげん あおえんどう ダイスチーズ	あかピーマン きゅうり コーン トマト レモン	さとう あぶら
シトラスラッシードリンク	ぎゅうにゅう ヨーグルト	オレンジソース レモン	フルーチェ マーマレード	
17 (火)	チョコクルクルパン			チョコクルクルパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	しろみざかなのポテトグラタン	ホキ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ	こむぎこ ホワイトソース バター ベシャメルソース パンチ ダイスポテト
	ほうれんそうソテー	ベーコン	にんにく にんじん キャベツ しめじ コーン ほうれんそう	バター
	トマトスープ	ウイナー あかいんげん ひよこまめ あおえんどう だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト	バター じゃがいも こむぎこ さとう
	ミルク (コーヒー)			ミルク
18 (水)	<b>*おいわいひきゅうしゅく*</b>			
	おせきはん	あずき		こめ むぎ もちこめ くらいりごま
	ショア	ショア		
	ビッグクリスピーチキン	とりにく ヨーグルト		ノンエッグマヨネーズ こめこ コーンフレーク
	アメリカンサラダ	ダイスチーズ	キャベツ きゅうり ブロッコリー あかピーマン レモン	ポテトチップス あぶら さとう
	おいわいすましじる	あつけすり とうふ なたと	にんじん たまねぎ えのき こまつな	ふ
おいわいいちごケーキ			おいわいいちごケーキ	
23 (月)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	やきにく	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ あおピーマン あかピーマン きピーマン りんご	あぶら さとう しろいりごま
	チョレギサラダ	のり	にんにく キャベツ にんじん きゅうり もやし	ごまあぶら さとう しろいりごま
	だいこんのみそしる	にほし みそ とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん だいこん だいこんのは ねぎ	
	きなこスコーン	きなこ ぎゅうにゅう		ホットケーキミックスこ バター さとう

※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。



給食終了

## 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！

