



3がつ よていこんだてひょう



2025年3月 甲斐市立玉幡小学校

ひ行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
			あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちようしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
3月 ひな祭り給食	ちらしずし	○	たまご えび	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ きぬさや	こめ さとう	3月3日は、ひな祭りです。女の子の成長を祈り、春の訪れを祝う行事です。ひしもちやひなあられの3色にはそれぞれ意味があり、ピンクは桃の花の色、白は雪の色、緑は春の大地の色を意味しています。
	しゅうまい		たら えび たまご		さとう こむぎこ	
	いそかあえ		のり	もやし はくさい ほうれんそう にんじん	ノンエッグマヨネーズ さとう	
	あさりとなのはなのすましじる		かつおぶし あさり	にんじん えのきたけ なのはな	ふ	
	ひなあられ				こめ さとう	
4月 2年生リクエスト給食	きなこあげパン	○	きなこ		パン あぶら さとう	今日は、2年生のリクエスト給食です。プリンには、卵と牛乳、砂糖を使って作られます。卵にふくまれる「たんぱく質」は、熱を加えると固まる性質があり、その特徴を生かしてプリンは固まります。
	ポテトサラダ		ハム	きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
	はるさめスープ		ふたにく	にんじん しいたけ たけのこ はるさめ チンゲンサイ	あぶら	
	プリン		たまご きゅうり ゆう スキムミルク		さとう	
5月 水	いろどりごはん	○		のざわな しそ かぶ だいこん	こめ むぎ	せとかは、2001年に長崎県で誕生した果物です。シューシーでとろける食感や濃厚な甘みから「柑橘の大トロ」とも呼ばれる高級品種です。 
	ほっけのピリットジャン		ほっけ	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら さとう	
	だいこんのそぼろに		とりにく	しょうが だいこん にんじん えだまめ	さとう かたくりこ	
	はくさいのみそじる		にほし あぶらあげ みそ	えのきたけ にんじん はくさい ねぎ		
	せとか			せとか		
6月 木	バターロールパン	○			パン	今日のグラタンには、鮭とほうれん草が入っています。ほうれん草は、冬が旬の野菜です。冬に収穫されるほうれん草は、夏にとれるものよりも、約3倍のビタミンCが含まれています。 
	さけとほうれんそうのグラタン		さけ きゅうり ゆう チーズ	たまねぎ しめじ ほうれんそう	あぶら ホワイトルウ マカロニ	
	はなやさいサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし パプリカ	ドレッシング	
	ジュリアンヌスープ		いとこまぼこ	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな		
	いちご			いちご		
7月 金	むぎごはん	○			こめ むぎ	今日のスープには、ベトナムの米粉麺のフォーが入っています。ベトナムでは、鶏だしのスープにフォーや鶏肉、牛肉などを入れ、パクチーなどの薬味をたっぷり入れて食べます。
	ヤンニョムチキン		とりにく	にんにく	かたくりこ あぶら さとう ごま	
	ナムル			もやし ほうれんそう きゅうり にんじん	ごま さとう ごまあぶら	
	とりにくとフォーのスープ		とりにく	にんじん えのきたけ はくさい しょうが いら ねぎ	フォー ごまあぶら	
10月	むぎごはん	○			こめ むぎ	今日のとんかつは、豚のヒレ肉を使っています。ヒレ肉は、腰の下にある部位で、脂肪が少なく、あまり動かすことのない筋肉のため、肉質が柔らかいのが特徴です。
	とんかつ		ふたにく	キャベツ	こむぎこ パンこ あぶら	
	ごほうサラダ		とりにく	ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
	もやしとにらのみそじる		にほし みそ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ いら		

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。



3がつ よていこんだてひょう



2025年3月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとなる)	
11	火	フレンチトースト	○	ぎゅうにゅう たまご		パン さとう こなざとう	今日の主食は、フレンチトーストです。フレンチトーストは、アメリカやヨーロッパで朝食やおやつとして食べられています。パンに、卵や牛乳をしみ込ませてフライパンで焼いたものです。今日は、オープンを使って焼きました。
		とりにくのトマトに		とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト ブロッコリー	オリーブオイル さとう	
		ABCスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	マカロニ	
		チーズ		チーズ			
12	水	むぎごはん	○			こめ むぎ	筑前煮は、ごぼうやにんじんなどの根菜と鶏肉を炒めて作る煮物です。筑前とは、福岡県の筑前地方のことで、その地名からこの料理の名が付けました。
		やさしいふりかけ		かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんば あかしそ かぼちゃ にんじん	さとう	
		さけのいそマヨネーズやき		さけ あおのり	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	
		ちくぜんに		とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん たけのこ しいたけ さやいんげん	あぶら さとう	
		こまつなのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな		
13	木	日本全国味めぐり給食～熊本県～					今月の味めぐり給食は、熊本県です。タイピーエンとは、具だくさんの中華風春雨スープのことで、熊本県で親しまれている郷土料理です。また、熊本県が日本一の生産量をほこる、デコボンは、特徴的な形が人気の果物です。
		たかなチャーハン	ふたにく たまご	しょうが にんにく ねぎ たかな しょうが	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう		
		しょうろんぼう	ふたにく とりにく	たまねぎ キャベツ たけのこ	こむぎこ		
		タイピーエン	ふたにく かまぼこ うすらたまご	にんじん きくらげ たけのこ キャベツ はるさめにら			
		デコボン		デコボン			
14	金	ミートソーススパゲッティ	○	ふたにく こなチーズ	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	スパゲッティ オリーブオイル	今日は、初登場のチョコパイです。パイとは、バターが何層にも織り込まれているため、サクッと食感になるのが特徴です。給食室で一つ一つ心をこめて作ります。
		シーザーサラダ			レタス ブロッコリー きゅうり パプリカ とうもろこし	ドレッシング クルトン	
		チョコパイ		たまご		マーガリン こむぎこ チョコレート	
17	月	わかめごはん	○	わかめ		こめ むぎ	今日は、6年生のリクエスト給食です。6年生は、デザートのお米のタルトがとても人気でした。米粉を使った優しい味わいのタルトを味わってください。
		とりにくのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
		かいそうサラダ		いとかまぼこ わかめ つのまた くきわかめ こんぶ	キャベツ きゅうり パプリカ かんてん		
		とんじる		ふたにく にぼし とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら さといも	
		おこめのタルト		たまご ぎゅうにゅう		こむぎこ マーガリン さとう こめこ	
18	火	メロンパン	○			メロンパン	今日は、卒業お祝い給食です。6年生は、小学校で食べる最後の給食を味わってください。ぜひ、玉幡小で食べた給食の味を忘れず、これからもよく食べて元気に過ごしてほしいと思います。
		エビフライ		えび たまご	たまねぎ パセリ	パンこ かたくりこ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	
		イタリアンサラダ			キャベツ カリフラワー きゅうり パプリカ	マカロニ ドレッシング	
		コーンスープ		ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら コーンスープのもと ホワイトルウ	
		いちごクレープ		ぎゅうにゅう たまご	いちご	こむぎこ さとう マーガリン	
21	金	チキンカレーライス	○	とりにく スキムミルク なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	今日は、今年度最後の給食です。今のクラスで美味しい給食の思い出はできましたか？来年度の給食も、楽しみにしてください。
		ツナサラダ		ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	
		パニラヨーグルト		ヨーグルト			

