



2025年度

3月 献立表

作新学院小学部

日	曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)	
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)
2	月	《ひな祭り献立》 ごはん	さわらの西京焼き 根菜汁 ほうれん草ともやしのおひたし 桜餅	さわら 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ もやし	米 里芋 こんにやく 桜餅	油	664.1 29.9 19.3 2.4
3	火	食パン はちみつ&マーガリン	チキンのオープン焼き ポークビーンズ ツナサラダ	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	食パン ペンネ じゃがいも はちみつ	油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング マーガリン	669.3 29.8 32 2.7
4	水	《受験生応援献立》 ごはん	とんかつ チキンカレー 海藻サラダ いよかんゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	玉ねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも いよかんゼリー	油 カレールウ ドレッシング	769.9 21.8 25 2.4
5	木	コッペパン ソフトチョコ	野菜いろいろ肉団子 ポトフ風スープ キャベツとパプリカのサラダ	肉団子 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	玉ねぎ キャベツ	コッペパン ソフトチョコ じゃがいも	油 ドレッシング ごま	622.8 23.5 29.1 2.7
6	金	ポロネーゼ 粉チーズ	ツナマヨオムレツ 彩サラダ 原宿ドッグ	ツナ 卵 豚ひき肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー	スパゲティ 原宿ドッグ	油 ハヤシルウ バター ドレッシング	734.9 31.2 33.5 2.7
9	月	ごはん	白身魚フライ ミニソース 根菜たっぷり田舎汁 和風サラダ	たら 豆腐 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	ごぼう ねぎ 大根 キャベツ 切干大根	米 里芋 こんにやく アイスクリーム	油 ドレッシング	713.1 23.8 23.4 2.1
10	火	中華めん	肉まん 長崎ちゃんぽん ブロッコリーとかにかまのサラダ フルーツ杏仁プリン	肉まん 豚肉 えび かまぼこ さつま揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ きくらげ きゅうり	中華めん フルーツ杏仁プリン	油 ドレッシング	779.6 30.7 20.7 3.5
11	水	ごはん	餃子 ミニしょうゆ もずくスープ 野菜炒め	豚ひき肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	えのき ねぎ キャベツ たけのこ にんにく	米	油	731.9 24.2 23.6 2.4
12	木	米粉パン ラフランスジャム	ハンバーグ デミソース 野菜スープ マセドアンサラダ	ハンバーグ ウインナー ひよこ豆	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン ラフランスジャム じゃがいも さつまいも	油 ハヤシルウ ドレッシング	643.3 27.3 30.4 2.8
13	金	《リクエスト献立》 ごはん	鶏肉のから揚げ けんちん汁 さっぱりサラダ アイスクリーム	鶏肉 豆腐 ロースハム	牛乳	にんじん	大根 キャベツ ごぼう ねぎ きゅうり みかん缶	米 こんにやく 里芋	油 ドレッシング	720.1 20.9 28 1.9
16	月	卒業式								
17	火	バーガーパン スライスチーズ	メンチカツ ミニソース カレースープ ゆで野菜 スライスチーズ	鶏ひき肉 豚ひき肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	バーガーパン じゃがいも	油 ドレッシング カレールウ	675.9 24.1 36.7 3.2
18	水	ごはん	ヤシオマスの塩焼き 豚汁 和風ポテトサラダ	ヤシオマス 豚肉 豆腐 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ	米 こんにやく 里芋 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	680.9 28.7 20.7 2.6

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

今月の献立・・・桜餅（さくらもち）

江戸時代、長命寺の門番だった新六が隅田川沿いの桜から落ちる葉を惜しんで、何かに活用できないか考えていました。そこで葉っぱを塩漬けにしてお餅をくるんで売ったところ、それが人気を得て「桜餅」の発祥になったそうです。

桜餅には、小麦粉で水を溶いて平鍋で薄く焼いた生地で餡を包んだものと、道明寺粉から作った生地で餡を包んだ2種類があります。

小麦粉から作る桜餅は関東で食べられていることが多く、道明寺粉で作る桜餅は関西で食べられていることが多いとか…。



6年生が小学部の給食を食べるのも残り少なくなってきました。小学部の給食が思い出の味になってくれるといいと思っています。

