



小学校 令和7年度 3月こんだて表



狭山市立学校給食センター

日	曜	こんだてめい	しょくひんめい	エネルギーたんぱく質	
2	月	牛乳	(主食) さやまちゃあげパン	ツイストパン、菜種油、狭山茶パウダー、きな粉、砂糖、塩	682 kcal 24.1 g
		(主食) にくだんごのスープ	鶏団子、白菜、人参、しめじ、玉ねぎ、小松菜、塩、白胡椒、清酒、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生薑、ローリエの葉		
		(副菜) ジャーマンポテト	じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
3	火	牛乳	(主食) ごはん	米	616 kcal 24.3 g
		(副菜) おいおいすましじる	鶏肉、人参、竹の子、小松菜、長ねぎ、カット豆腐、なると、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油		
		(主食) はながたハンバーグ	花型ハンバーグ、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉		
		(副菜) そくせきづけ	かぶ、きゅうり、塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布		
		(副菜) さやまっちゃプリン	さやま茶プリン		
4	水	牛乳	(主食) ごはん	米	595 kcal 25.3 g
		(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、もやし、長ねぎ、青梗菜、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、鶏がら、根生薑、ローリエの葉		
		(主食) ぶたキムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、にら、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉		
		いちご(2)	いちご		
5	木	のむヨーグルト	(主食) クロワッサン	クロワッサン	592 kcal 16.4 g
		(副菜) ポトフ	豚肉、ウイナーソーセージ、じゃが芋、白菜、玉ねぎ、大根、人参、セロリ、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、菜種油、コンソメ、長ねぎ、根生薑、ローリエの葉		
		(主食) カニクリームコロッケ	カニクリームコロッケ、菜種油、クラス別ソース		
		(副菜) キャベツとコーンのサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖		
6	金	牛乳	(主食) ごはん	米	621 kcal 31.0 g
		(副菜) とんじる	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、じゃが芋、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒、かつお節		
		(主食) さけのしおやき	さけ切身、菜種油		
		(副菜) こうやどうふのいためもの	鶏肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、にんにく、菜種油、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉、塩		
9	月	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	560 kcal 19.5 g
		(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、干し椎茸、もやし、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、根生薑、ローリエの葉		
		(主食) こんさいいりつくね	根菜入りつくね、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉		
		(副菜) だいこんのピリからづけ	きゅうり、大根、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩		
10	火	牛乳	(主食) カレーなんばんうどん	地粉うどん、豚肉、油揚げ、玉ねぎ、小松菜、人参、長ねぎ、しょうゆ、みりん、菜種油、一味唐辛子、カレー粉、清酒、塩、砂糖、じゃが芋でん粉、かつお節、だし昆布	724 kcal 24.2 g
		(主食) チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ、菜種油、クラス別ソース		
		フルーツあんじん	杏にゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし		
11	水	牛乳	(主食) ごはん	米	566 kcal 24.6 g
		(副菜) かぶのみそしる	かぶ、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節		
		(主食) すぎやきふうに	豚肉、白菜、長ねぎ、しらたき、焼き豆腐、砂糖、しょうゆ、菜種油、みりん、塩、かつお節		
		(副菜) さやまちゃかつおふりかけ	かつお節、ごま、ちりめんじゃこ、清酒、砂糖、しょうゆ、みりん、穀物酢、狭山茶		
12	木	牛乳	(主食) ごはん	米	551 kcal 22.9 g
		(副菜) なめこじる	なめこ、カット豆腐、長ねぎ、油揚げ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節		
		(主食) さばのみぞれに	さばのみぞれ煮		
		(副菜) ごまあえ	小松菜、キャベツ、人参、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖		
13	金	牛乳	(主食) スパゲッティミートソース	ゆでスパゲッティ、にんにく、豚肉、セロリ、玉ねぎ、人参、菜種油、赤ワイン、ケチャップ、ダイズトマト、ウスターソース、砂糖、塩、白胡椒、小麦粉、バター、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生薑、ローリエの葉	655 kcal 24.1 g
		(副菜) ブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖		
		てづくりチョコチップクッキー	小麦粉、ベーキングパウダー、バター、菜種油、砂糖、卵、チョコレート		
16	月	牛乳	(主食) ごはん	米	596 kcal 23.0 g
		(副菜) ぐだくさんみそしる	白菜、油揚げ、大根、カット豆腐、人参、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ		
		(主食) そぼろごはんのぐ	豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん		
		いちごのみかんのゼリー	いちごのみかんの2しよくゼリー		
17	火	牛乳	(主食) ごはん	米	567 kcal 23.2 g
		(副菜) けんちんじる	大根、人参、里芋、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、こんにゃく、油揚げ、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布		
		(主食) たらのごまみそだれかけ	たらでん粉付き、菜種油、赤みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、じゃが芋でん粉		
		(副菜) いそのかあえ	ほうれん草、もやし、人参、えのきたけ、しょうゆ、みりん、焼きのり、塩		
18	水	牛乳	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	684 kcal 28.2 g
		(副菜) きこのチャウダー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、砂糖、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生薑		
		(主食) ハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、砂糖、玉ねぎ、じゃが芋でん粉		
		(副菜) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、コーン、きゅうり、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング		

日	曜	こんだてめい	しょくひんめい	エネルギー たんぱく質
19	木	(主食) チキンカレーライス	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレールー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、オニオンパウダー、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	658 kcal 20.3 g
		(副菜) パリパリサラダ	チャーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング	
		モチクリームパニオ	モチクリームパニオ	
23	月	(主食) せきはん	赤飯、塩、菜種油、ごましお	751 kcal 27.5 g
		(副菜) めでたいつみれのいわいじる	まだいいりつみれ、大根、人参、干し椎茸、糸みつば、こんにゃく、根生姜、みりん、清酒、しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布	
		(主食) とりにくのみそやき	鶏肉、砂糖、清酒、みりん、赤みそ、しょうゆ、菜種油	
		(副菜) れんこんきんぴら	さつまいも、れんこん、人参、砂糖、清酒、しょうゆ、一味唐辛子、ごま、菜種油、ごま油、塩	
		いちごのクレープ	いちごのクレープ	

15 回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	628kcal	23.9g	31%	397mg	4.8mg	203μg	0.51mg	0.5mg	31mg	2.4g	4.8g

材料の都合により献立は変更することがあります。 はし箱セットは毎日きれいにしておきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルギー）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。



日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。今年度はお米を始めとした様々な食品の値上げに、献立作成をする栄養士も頭を抱える日々でした。狭山市では児童生徒1人当たり73円の補助金を受け、何とか給食の質を大幅に落とすことなく提供することができました。引き続き、子供たちの心と体を満たす給食を提供できるよう、献立作成に力を入れていきたいと思っております。



★☆☆☆☆ 献立紹介 ★☆☆☆☆

- 3日…ひな祭り献立です。かわいらしい花型のハンバーグと、「祝」の文字入りのなるとが入ったすまし汁の献立です。デザートは、みんな大好きさやまっ茶プリン♪
- 13日…給食センターで、手作りのチョコチップクッキーを焼きます。レシピと調理の様子を下に載せました。お楽しみに♪
- 19日…「モチクリームパニオ」は、豆乳クリームを餅で包んだデザートです。解凍してもおいしく食べられます。
- 23日…卒業お祝い献立です。赤い色には災いを避ける力があるとされ、赤飯は昔から祝いの席で食べられてきました。汁物には真購入りのつみれを使います。「めでたい」とかけてお祝いメニューにしました☆

★☆☆☆☆ レシピ紹介 ★☆☆☆☆

手作りチョコチップクッキー



- 【材料】 (10枚分量)
- 薄力粉 100g
 - ベーキングパウダー 3g
 - バター 30g
 - 油 10g
 - 砂糖 40g
 - 卵 40g
 - 製菓用チョコチップ 30g

【作り方】

- ①バターは柔らかくしておく。
- ②薄力粉とベーキングパウダーは、合わせてふるっておく。
- ③バターに砂糖を加えて混ぜる。
- ④卵と油を加えて混ぜる。
- ⑤②を加えて混ぜ、粉っぽさがなくなったらチョコチップを加え、生地を30分程冷蔵庫で寝かせる。
- ⑥1枚分量を取り、球状に丸めてオープンシートに並べ、手の平で軽く表面を押し、厚さ1cm程度にする。
(焼くと生地が広がるので、間隔を空けて並べる。)
- ⑦170℃に温めたオープンで10分ほど焼く。
※設定温度や焼き時間は、オープンに合わせて調整してください。

給食センターではこんな風に調理します。

