



令和7年 3月
さいたま市立河合小学校

寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度も残りわずかとなりました。この1年の食生活はどうでしたか？進級・進学に向けて、1年間のまとめと反省をしてみましょう。

一年の給食を振り返ってみよう！

給食準備について



- ・食事をするために教室や机の上を整えられましたか？
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか？
- ・白衣やぼうし、マスクなど身支度はきちんとできましたか？
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか？

栄養について



- ・毎日、残さずおいしく食べることができましたか？
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか、毎日学ぶことができましたか？
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか？

給食時間について



- ・楽しい給食の時間を過ごせましたか？
- ・毎日の給食の放送をきちんと聞けましたか？
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか？

6年生が考えた献立が給食にできます♪

6年生が2学期の家庭科の授業で、給食の献立作りに取り組みました。とても素敵な献立がたくさんあり、先生方とともに迷いながら選びました。選ばれた3人の献立は3月の給食に登場します。楽しみにしててください。

5日（水）「シンプルな和食」

春が旬の鰯を使った西京焼きにしました。日本のシンプルな和食というテーマにあうように、ご飯、みそ汁、焼き魚、ごま和えというこんだてにしました。おすすめポイントはなめこ汁に具材をたくさん入れたところです。

10日（月）「旬野菜たっぷりの元気いっぱい給食」

主菜と汁物、デザートに旬の材料を取り入れてみました。特に汁物にはかつおぶしのだしをつかっているの、心が温まり、口の中にやわらかい味がしみこみます。肉巻きはジューシーな味、ヨーグルトは甘い味がします。どのメニューも旬の味が楽しめます。

13日（木）「みんな大好きカラフルランチ」

色どりをよくするために赤色のイチゴ、黄色のバターライス、緑色の海藻サラダを入れました。旬のイチゴを使うことによって、色どりを良くするだけでなく、おいしさをたくさん感じることができます。

6年生の考えた献立は、給食を出すにあたり、食材や内容を多少変更しているところもあります。





こんだまびょう



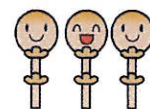
さいたま市立河合小学校

日	曜日	献立名	主な食品とその働き			栄養価	
			あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	鮎 ひなまつり こんだて 鮎 うなぎちらし こいわしのいそべフライ あさりとなのはなのすましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご うなぎ こいわし あおのり わかめ あさり	こめ さとう ごま パンこ あぶら ひなあられ	にんじん しいたけ さやえんどう たけのこ なばな	620	31.3
4	火	パプリカライス クリームソース ブロッコリーサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく いか えび しろはなまめ	こめ バター あぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ きよみオレンジ	584	24.3
5	水	◎ 6ねんせいの たてた こんだて 「シンプル な わしょく」 ◎ ごはん さわらのさいきょうやき こまつなごまあえ なめこのみそじる	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ	こめ むぎ さとう ごま	こまつな キャベツ もやし たまねぎ だいこん にんじん なめこ ねぎ	578	28.2
6	木	しょくパン ポークビーンズ こまつなサラダ レモンハニー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ わかめ	パン はちみつ じゃがいも あぶら さとう ごま	レモン たまねぎ にんじん にんにく こまつな きゅうり コーン	574	27.4
7	金	ごはん とうふとうすらのちゅうかに ナムル きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらたまご	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう はんにく だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが きよみオレンジ	608	25.7
10	月	◎ 6ねんせいの たてた こんだて 「しゅんやさい たっぴりの げんきいっぱい きゅうしょく」 ◎ ごはん はるやさいのにくまき はるのおだやかすましじる いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こんにやく	にんじん アスパラガス だいこん かぶ かぶのは ねぎ えのきだけ いちご	680	28.6
11	火	ごはん だしまきたまご じゃがいもカレーしょうゆに わふうサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なまあげ わかめ みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	こねぎ こまつな たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	678	29.6
12	水	きつねうどん さつまたん ちくわてん いそかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ ちくわ のり	めん さとう さつまいも こむぎこ あぶら	にんじん ねぎ しいたけ こまつな もやし キャベツ	585	26.8
13	木	◎ 6ねんせいの たてた こんだて 「みんな だいすき カラフル ランチ」 ◎ バターライス チキンカレー かいそうサラダ いちご	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう	こめ バター じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご こまつな きゅうり コーン いちご	636	21.8
14	金	ごはん メバルのたつたあげ だいすのいそに けんちんじる	ぎゅうにゅう メバル ひじき あぶらあげ だいす とうふ みそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら こんにやく さとう じゃがいも	しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	640	27.9
17	月	にしよくあげパン (ココア・まっちゃん) ポトフ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	パン あぶら さとう じゃがいも	かぶ かぶのは キャベツ たまねぎ にんじん セロリ だいこん きゅうり コーン	623	23.0
18	火	ごはん ぶりのてりやき なめたけあえ ごじる	ぎゅうにゅう ぶり とりにく あぶらあげ だいす みそ	こめ むぎ かたくりこ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	こまつな キャベツ もやし えのきだけ にんじん だいこん こまつな ねぎ	692	32.4
19	水	🍩 そつぎょう・しんきゅう おめでとう こんだて 🍩 せきはん ショア メンチカツ さわにわん おいわいいちごケーキ	ショア あずき ぶたにく ぎゅうにゅう たまご なまあげ	もちこめ こめ ごま パンこ こむぎこ あぶら しらたき かたくりこ ケーキ	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	725	30.6

◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◇料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。



1年間給食へのご理解、ご協力ありがとうございました。来年度の給食は新2～6年生が4月10日(木)から、新1年生は4月17日(木)から始まる予定です。