



# 3月分学校給食予定献立表



【給食目標】一年間の食事をふりかえろう！



日 曜	献立名	(黄)おもにエネルギーのもとになる食品	(赤)おもに体をつくるもとになる食品	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー	たん白質	
					kcal	g	
3月	ひなまつり 献立 ひなずし	牛乳 ぶた肉のたつたあげ なのはなのからしあえ もずくのすましじる ひしもち	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、こむぎこ、ひしもち	とり肉、たまご、牛乳、ぶた肉、もずく、とうふ	しょうが、にんじん、れんこん、ねぎ、かんぴょう、しいたけ、えだまめ、なのはな、ほうれん草	585	25.2
4火	焼きサンド	牛乳 はくさいとりんごのサラダ ファイバーミネストローネ	パン、バター、あぶら、さとう、マカロニ、むぎ、レンズまめ	ハム、チーズ、牛乳、とり肉	はくさい、きゅうり、りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、エリンギ、にんにく	553	25.9
5水	むぎごはん	牛乳 わ！ピビンパ トッポギスープ おかしな目玉やき	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、トッポギ	牛乳、ぶた肉、ひじき、みそ、かんてん	にんにく、うめ、きりぼしだいこん、しいたけ、ほうれん草、にんじん、だいずもやし、キムチ、はくさい、ねぎ、きくらげ、しょうが、もも	599	27.6
6木	スパゲティ	牛乳 スパゲティミートソース イカナゲット グリーンサラダ	スパゲッティ、あぶら、さとう、バター	牛乳、ぶた肉、ぎゅう肉、チーズ、イカナゲット	にんじん、たまねぎ、セロリ、エリンギ、ピーマン、にんにく、しょうが、トマト、キャベツ、きゅうり、みずな	642	26.0
7金	ごはん	牛乳 メヌケのさいきょうやき 肉じゃが なっとうあえ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	牛乳、メヌケさいきょうづけ、ぶた肉、かつおぶし、なっとう	たまねぎ、にんじん、しらたき、さやえんどう、たくあん、キャベツ、もやし	530	27.3
10月	チキンドリア	牛乳 ABCスープ きよみオレンジ	こめ、むぎ、バター、さとう、あぶら、こむぎこ、マカロニ	とり肉、牛乳、チーズ、ベーコン	トマト、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、にんじん、キャベツ、セロリ、きよみオレンジ	572	24.7
11火	ごはん	牛乳 さけのてりやき こうやどうふのそぼろに ごまあえ	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま	牛乳、ギンサケ、ぶた肉、こうやどうふ	こんにやく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、さやえんどう、こまつな、もやし	553	28.0

## 6年2組 みんな大好き らめん給食！！

12水	ちゅうかめん	牛乳 みそラーメン とり肉のからあげ ブロッコリーのにんにくしょうゆ ほうじちゃプリン	ちゅうかめん、さとう、ごま、あぶら、かたくりこ、ほうじちゃプリン	牛乳、ぶた肉、わかめ、みそ、とり肉	にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、ごぼう、ブロッコリー	664	30.7
13木	とりごぼう ピラフ	牛乳 エビフライ スパゲティサラダ オニオンコンソメスープ	こめ、むぎ、バター、あぶら、こむぎこ、パンこ、さとう、スパゲッティ、マヨネーズ	とり肉、牛乳、エビ、ツナ、ベーコン	ごぼう、とうもろこし、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、にんじん、キャベツ	565	22.9
14金	ココア あげパン	牛乳 ポトフ じゃこサラダ ヨーグルト	パン、あぶら、ココア、さとう、じゃがいも	牛乳、ちりめんじゃこ、ベーコン、ウインナー、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、こまつな、だいこん、とうもろこし	653	23.6
17月	ごもくちゅうか ごはん	牛乳 とり肉のやくみソースかけ はるさめとわかめサラダ ワンタンスープ	こめ、もちごめ、さとう、あぶら、ワンタンの皮、かたくりこ、はるさめ	やきぶた、ホタテ、牛乳、とり肉、わかめ、ぶた肉	たけのこ、しらたき、ごぼう、にんじん、しいたけ、しょうが、ねぎ、キャベツ、だいずもやし、もやし、ほうれん草	536	25.1
18火	ナン	セリ外 飲み物 うずらのたまごくしフライ まっかになっただいずの チリコンカン フレンチサラダ	ナン、あぶら、こむぎこ、バター、パンこ、さとう	だいず、ぶた肉、いちごミルク、うずらたまごのくしフライ	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、トマト、キャベツ、あかパプリカ、きゅうり、とうもろこし、みかんジュース、りんごジュース	560	20.4
19水	3月 お誕生日ケーキ ごはん	牛乳 サバのぶんかぼし いそあえ とんじる	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら	牛乳、サバぶんかぼし、のり、ぶた肉、あぶらあげ、とうふ、みそ	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにやく	528	23.8
21金	むぎごはん	牛乳 カレーライス てづくりふくじんづけ クラッシュゼリー	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも、はちみつ、こむぎこ、バター	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、りんご、しょうが、だいこん、きゅうり、れんこん、なつみかん、もも、パイナップル	625	21.0
24月	卒業お祝い 献立 おせきはん	お茶 メカジキのみそだれかけ はくさいとしおこんぶのおひたし すましじる いちごゼリー	もちごめ、こめ、あずき、ごま、かたくりこ、あぶら、さとう、ゼリー	メカジキ、しおこんぶ、みそ、とり肉、かまぼこ	おちゃ、しょうが、はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ、たけのこ、しいたけ	471	18.6

※ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。献立についての質問がありましたら、中央小 栄養士 (Tel.2995-5631) までご連絡ください。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

月平均

576 24.7

### ひしもちの意味

### 3/3 ひな祭り



令和7年度より  
給食当番用のエプロン等の準備に  
ついての大切なお知らせがあります。  
詳しくは、  
「給食だより」をご覧ください！！

