



3月分学校給食予定献立表

【目標】 1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 ちらしずし	牛乳 メヌケのさいきょうやき なの花のごまあえ ひなまつりじる	こめ、さとう、ごま、 あぶら	とり肉、エビ、かまぼこ、 きんしたまこ、牛乳、 メヌケさいきょうつけ、 とうふ	にんじん、れんこん、しいたけ、 かんぴょう、さやえんどう、 キャベツ、なのはな、もやし、 えのき、みつば	491	25.0
4火	むぎごはん	お茶 とり肉のからあげ なっとうあえ なめこじる	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう	とり肉、なっとう、とうふ、 かつおぶし、あぶらあげ、 わかめ、みそ	おちゃ、しょうが、にんにく、 ごまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、たくあん、なめこ、 だいこん、ねぎ	473	20.6
5水	コーンいり みそラーメン (ちゅうかめん)	牛乳 コーンいりみそラーメン(しる) チャーシューサラダ てづくりチョコまっちゃんケーキ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、バター、 ホットケーキミックス、 チョコチップ	牛乳、ぶた肉、みそ、 やしぶた、たまご	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、とうもろこし、 メンマ、ねぎ、にら、ごぼう、 キャベツ、きゅうり、おちゃ	721	30.6
6木	むぎごはん	牛乳 サバのカレーやき じゃがいものそぼろに イカとこんにゃくのみそあえ	こめ、むぎ、さとう、 じゃがいも、あぶら、 かたくりこ、ごま	牛乳、サバ、ぶた肉、 イカ、みそ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 こんにゃく、しいたけ、 さやいんげん	592	26.3
7金	ココア あげパン	牛乳 たいようくんシチュー ごぼうサラダ	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも、 こめこ、ごま、 ごまドレッシング	牛乳、とり肉、ベーコン、 とうにゅう、ハム	たまねぎ、にんじん、パセリ、 ごぼう、きゅうり、とうもろこし	574	18.6
10月	スパゲティ ナポリタン (スパゲティ)	牛乳 スパゲティナポリタン(ソース) イタリアンサラダ 国産オレンジ	スパゲティ、あぶら、 さとう	ベーコン、ウインナー、 牛乳、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ピーマン、りんご、 きゅうり、あかピーマン、キャベツ、 さやいんげん、レモン、オレンジ、 トマト、きピーマン	551	20.4
11火	わかめごはん	牛乳 サワラののりマヨやき なの花とさくらエビのびたし きりぼしだいこんのみそしる	こめ、マヨネーズ、 さとう、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも	わかめ、牛乳、サワラ、 あおのり、とうにゅう、 チーズ、あぶらあげ、みそ、 さくらエビ、かつおぶし	たまねぎ、あかピーマン、 キャベツ、なのはな、ごまつな、 きりぼしだいこん、ねぎ	597	25.5
12水	むぎごはん	牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ いそあえ とんじる	こめ、むぎ、さとう、 かたくりこ、あぶら、 じゃがいも	牛乳、ハンバーグ、のり、 ぶた肉、みそ	だいこん、しょうが、ほうれん草、 もやし、にんじん、たまねぎ、 ごぼう、こんにゃく、ねぎ	581	24.6
13木	ポーク カレーライス (むぎごはん)	牛乳 ポークカレーライス(カレー) ブロッコリーのガーリックソースあえ フルーツポンチ	こめ、むぎ、はちみつ、 じゃがいも、あぶら、 バター、こむぎこ、 カクテルゼリー	牛乳、ぶた肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、ブロッコリー、 パイン、もも	637	21.8
14金	チキンライス	牛乳 さけのレモンじょうゆやき みずなとツナのサラダ ABCスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごま、マカロニ	とり肉、牛乳、サク、 ツナ、ベーコン	トマト、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、レモン、 みずな、キャベツ、セロリ	545	28.2
17月	コッペパン スライス	コーヒー ミルク やきウインナー ポテトサラダ チリビーンズ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 マヨネーズ	コーヒーミルク、だいず、 ウインナー、ハム、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 キャベツ、しょうが、にんにく、 トマト	595	20.4
18火	たんたん そぼろごはん (むぎごはん)	牛乳 たんたんそぼろごはん(ぐ) ほうれんそうのナムル フォーのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、ごま、 かたくりこ、こめこめん	牛乳、ぶた肉、とり肉、 ごうどうふ、みそ	にんにく、しょうが、しいたけ、 ねぎ、たまねぎ、にんじん、 もやし、にら、ほうれん草	600	27.7
19水	うめじゃこ ごはん	牛乳 ぶた肉のケチャップあんかけ だいこんのすりごまあえ キャベツとあぶらあげのみそしる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま	ちりめんじゃこ、牛乳、 ぶた肉、あぶらあげ、みそ	うめ、だいこん、きゅうり、 にんじん、キャベツ、たまねぎ、 えのき	584	24.7
21金	むぎごはん	牛乳 カツオとだいずのみそがらめ ごびら いなじる	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう、 ごま	牛乳、カツオ、だいず、 みそ、ぶた肉、こんぶ、 とり肉、あぶらあげ	しょうが、ごぼう、にんじん、 さやいんげん、だいこん、 ごまつな、ねぎ	644	31.0
24月	せきはん (ごましお)	牛乳 プリのてりやき なの花のおかかあえ すましじる おたのしみデザート	もちごめ、こめ、ごま、 あずき、さとう、 かたくりこ	牛乳、プリ、かつおぶし、 とうふ、かまぼこ、 フローズンヨーグルト、 わかめ	しょうが、なのはな、キャベツ、 もやし、にんじん、たけのこ、 えのき	590	27.3

☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。☆持ち物には名前を書きましょう。

※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。



平均栄養量

585 24.8

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。

給食当番用エプロン等の準備をお願いします！

令和7年度より、小学校3年生以上の学校給食で使用使用する白衣等は各家庭でご用意いただく方法に変更します。ただし、小学校1・2年生は、学校での指導面を考慮し、現状どおり貸与いたします。

・白衣・エプロン等について

・家庭科の授業で作成したエプロンや、家庭で所有しているものも使用可能。

・色や形について

指定はなし。異物混入につながるような飾り等がないもの。

・帽子について

帽子タイプ または 三角巾(自分で頭につけられるもの)

・袋について

エプロン、帽子等が入るもの。



☆白衣・エプロンと帽子・三角巾は、自分で着脱できるものにしてください。
家庭でも、着脱や袋へのしまい方の練習をしておいてください。

1月21日のtetoruでも配信しております。