



3月分学校給食予定献立表（小学校）



【目標】1年間の食事をふりかえろう

令和6年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
3	月	ひな祭り献立 こぎつねごはん	○	イカのたつたあげ にんじんのごまマヨあえ はるのおはなみじる ★さくらもち	こぎつねごはん、 かたくりこ、あぶら、ごま、 さとう、マヨネーズ、 さくらもち	牛乳、イカ、ハム、とり肉、 かまぼこ	しょうが、にんじん、 とうもろこし、だいこん、 こまつな、ねぎ	694	28.3
4	火	ごはん	○	とり肉のやくみソース きりほしだいこんのいために じゃがいものみそじる	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、とり肉、とうふ、 こんぶ、みそ、あぶらあげ	しょうが、ねぎ、 きりほしだいこん、 しらたき、にんじん、 たまねぎ、こまつな	505	23.0
5	水	コッパパン スライス	ヨーヨー ミルク	やきウインナーの ケチャップソース ほうれんそうサラダ ホワイトシチュー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒーマルク、 ウインナー、とり肉、牛乳、 なまクリーム	たまねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、とうもろこし、 にんじん	564	19.5
6	木	ごはん	○	あげぎょうざ（2こ） ぶた肉とキムチのいためもの はるさめスープ	ごはん、ぎょうざ、あぶら、 はるさめ、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とり肉	たまねぎ、キムチ、にら、 にんじん、ほうれんそう、 しいたけ	565	19.8
7	金	ごはん	○	サバのみそだれかけ じゃがいものわふうサラダ さわにわん	ごはん、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、 あぶら	牛乳、サバ、みそ、 あぶらあげ、ぶた肉、 かまぼこ	しょうが、にんじん、 キャベツ、ごぼう、 たけのこ、こまつな、 しいたけ	560	25.6
10	月	ごはん	○	ソース てづくりチキンカツ キャベツのしおこんぶあえ だいこんのみそじる	ごはん、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、しおこんぶ、 あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん、 だいこん、たまねぎ、 こまつな	546	23.4
11	火	ごはん	○	サワラのさいきょうやく くきわかめのいために かきたまじる	ごはん、ごま、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、くきわかめ、 ギンサワラさいきょうづけ、 とり肉、ぶた肉、とうふ、 たまご、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう	530	29.9
12	水	わかめごはん	○	アジフライ ごもくごまあえ とうふのすましじる	わかめごはん、あぶら、 ごま、さとう	牛乳、アジフライ、 あぶらあげ、とうふ、 かまぼこ	キャベツ、にんじん、 もやし、こんにゃく、 たまねぎ、ほうれんそう	544	22.3
13	木	ブルパン	○	ハンバーグの デミグラスソース フレンチサラダ グラムチャウダー	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	牛乳、ハンバーグ、アサリ、 ベーコン、なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、とうもろこし	588	24.1
14	金	ちゅうかめん	おちや ビョウ ミョウ さやま	しおラーメン じゃがまるくん フルーツポンチ	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、じゃがいも、 かたくりこ、ゼリー	ぶた肉、チーズ	おちや、キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、 こまつな、とうもろこし、 きくらげ、しょうが、 にんにく、ミックストフルーツ	540	15.7
17	月	ごはん	○	とり肉のからあげ ひじきのいために はるキャベツのどんじる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、ひじき、 さつまあげ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが、しらたき、 にんじん、ごぼう、 キャベツ、だいこん	570	25.6
18	火	ライスボール パン	○	サケのマヨネーズやき コロコロソー ABCスープ	パン、マヨネーズ、あぶら、 マカロニ	牛乳、サケ、チーズ、 ウインナー、ベーコン	たまねぎ、えだまめ、 とうもろこし、キャベツ、 にんじん	636	29.4
19	水	ごはん	○	あつやきたまご 肉じゃが おかかあえ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう	牛乳、あつやきたまご、 ぶた肉、かつおぶし	こんにゃく、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、 キャベツ、もやし	542	23.1
21	金	じごなうどん	○	とりなんばんうどん やさいのかきあげ ごぼうサラダ	うどん、さとう、かきあげ、 あぶら、ごまドレッシング	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 かまぼこ	たまねぎ、こまつな、 にんじん、ねぎ、しょうが、 しいたけ、ごぼう、 とうもろこし	658	21.5
24	月	卒業進級お祝い献立 ごはん	○	ビーフカレー エビフライ コールスローサラダ ★おいしいケーキ	ごはん、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 こむぎこ、バター、さとう、 おいしいケーキ	牛乳、牛肉、エビフライ	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 りんご、キャベツ、 とうもろこし	814	26.3
							平均栄養量	590	23.8

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。
 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。
 ※ 材料の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。
 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「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。

《今月の地場産》

にんじん
ごまつな
ほうれんそう

3月3日は ひなまつり

日本では、季節の変わり目となる日を「節句」と呼び、旬の食材を使った料理でお祝いします。3月3日は、「上巳（じょうし）の節句」または「桃の節句」と呼ばれています。この日は、女の子の健康を祝い、春の訪れを伝える食材を使用した、ちらし寿司、桜もち、ひしもち、ひなあられ、はまぐりのお吸い物などを食べます。





3月分学校給食予定献立表（中学校）



【目標】1年間の食生活を振り返り反省しよう

令和6年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
3	月	ご飯	○	鰯の梅煮 おかか和え じゃが芋の味噌汁	ご飯、砂糖、じゃが芋	牛乳、鰯の梅煮、鰹節、 油揚げ、味噌	小松菜、もやし、人参、 玉ねぎ、キャベツ	617	22.3
4	火	ひな祭り献立 子ぎつねご飯	○	イカの竜田揚げ にんじんのごまマヨ和え 春のお花見汁 ★桜もち	子ぎつねご飯、片栗粉、油、 ごま、砂糖、マヨネーズ、 桜餅	牛乳、イカ、ハム、鶏肉、 かまぼこ	生姜、人参、とうもろこし、 大根、小松菜、ねぎ	834	33.5
5	水	地粉うどん	○	鶏南蛮うどん 野菜のかき揚げ キャベツの塩昆布和え	うどん、砂糖、かき揚げ、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、 かまぼこ、塩昆布	玉ねぎ、小松菜、人参、 ねぎ、生姜、椎茸、キャベツ	707	24.2
6	木	コッペパン スライス	コーヒー ミルク	焼きウインナーの ケチャップソース ほうれん草サラダ ホワイトシチュー	パン、油、砂糖、じゃが芋、 小麦粉、バター	コーヒーミルク、 ウインナー、鶏肉、牛乳、 生クリーム	玉ねぎ、ほうれん草、 キャベツ、とうもろこし、 人参	717	24.3
7	金	ご飯	○	手作りチキンカツ ひじきの炒め煮 春キャベツの豚汁	ご飯、小麦粉、パン粉、油、 砂糖、じゃが芋	牛乳、鶏肉、ひじき、 さつまいも揚げ、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌	白滝、人参、ごぼう、 キャベツ、大根、生姜	730	32.5
10	月	ご飯	○	タコナゲット（2個） 豚肉とキムチの炒め物 春雨スープ	ご飯、油、春雨、片栗粉	牛乳、タコナゲット、豚肉、 鶏肉	玉ねぎ、キムチ、にら、 人参、ほうれん草、椎茸	651	25.1
11	火	ライスボール パン	○	ポテトコロッケ ココロソテー ABCスープ	パン、ポテトコロッケ、油、 マカロニ	牛乳、ウインナー、ベーコン	枝豆、とうもろこし、 玉ねぎ、キャベツ、人参	830	26.7
12	水	ご飯	○	鯖の西京焼き じゃが芋と鶏肉の煮物 沢煮碗	ご飯、じゃが芋、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、銀鱈西京漬け、鶏肉、 豚肉、かまぼこ	玉ねぎ、人参、ごぼう、筍、 小松菜、椎茸	629	33.5
13	木	卒業進級祝い献立 ご飯	○	ビーフカレー エビフライ コールスローサラダ ★お祝いケーキ	ご飯、油、じゃが芋、 はちみつ、小麦粉、バター、 砂糖、お祝いケーキ	牛乳、牛肉、エビフライ	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、りんご、キャベツ、 とうもろこし	960	29.5
14	金	卒業式 							
17	月	わかめご飯	○	厚焼き玉子 五目ごま和え 豆腐のすまし汁	わかめご飯、ごま、砂糖	牛乳、厚焼き玉子、油揚げ、 豆腐、かまぼこ	キャベツ、人参、もやし、 こんにゃく、玉ねぎ、 ほうれん草	630	25.0
18	火	中華麺	○	塩ラーメン 春巻 フルーツポンチ	中華麺、ごま、油、春巻、 ゼリー	牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、玉ねぎ、 人参、小松菜、ねぎ、 とうもろこし、きくらげ、生姜、 にんにく、ミックスフルーツ	833	25.0
19	水	ご飯	○	鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ かきたま汁	ご飯、片栗粉、油、 ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、 卵、かまぼこ	生姜、ごぼう、 とうもろこし、人参、 玉ねぎ、ほうれん草	770	33.6
21	金	ブルーパン	○	ハンバーグの デミグラスソース フレンチサラダ クラムチャウダー	パン、砂糖、油、じゃが芋、 小麦粉、バター	牛乳、ハンバーグ、アサリ、 ベーコン、生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、人参、 とうもろこし	704	27.2
24	月	ご飯	お茶 （麦茶）	鯖の味噌だれかけ 肉じゃが 春キャベツのお浸し	ご飯、砂糖、片栗粉、 じゃが芋、油	鯖、味噌、豚肉	お茶、生姜、こんにゃく、 玉ねぎ、人参、椎茸、 キャベツ、もやし	577	25.2
							平均栄養量	728	27.7

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。
 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。
 ※ 材料の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。
 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「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。



《今月の地場産》

人参 小松菜 ほうれん草



3月3日は ひなまつり

日本では、季節の変わり目となる日を「節句」と呼び、旬の食材を使った料理でお祝いします。3月3日は、「上巳（じょうし）の節句」または「桃の節句」と呼ばれています。この日は、女の子の健康を祝い、春の訪れを伝える食材を使用した、ちらし寿司、桜もち、ひしもち、ひなあられ、はまぐりのお吸い物などを食べます。

