



3月分 給食献立予定表 (小学校)

日付	こ ん だ て め い			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う					
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
2 (月)	三色 ごはん	牛乳 ミルク コーヒー	★ 地産地消給食 ★ 鶏そぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 県産みそ汁	667 28.8 21.4	とり肉 ふた肉 たまご だいず とうふ 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが ねぎ もやし ごぼう	米 さとう でん粉	油
3 (火)	コッペ パン	牛乳	★ ひな祭り給食 ★ スラッピーショー カラフルサラダ コンソメスープ ひなまつり桃の花ゼリー	613 23.8 20.3	ふた肉 だいず ウインナー 豆乳	牛乳 粉チーズ	ピーマン トマトにんじん ブロッコリー 赤ピーマン	しいたけ たまねぎ カリフラワー はくさい とうもろこし もやし 白桃 いちご	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング
4 (水)	ごはん	牛乳	シーザーサラダ ポークカレー 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	676 19.7 22.6	ふた肉 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 黄ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ りんご いちご	米 さとう クルトン じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 豚脂 ドレッシング
5 (木)	丸パン	牛乳	焼き牛肉コロッケ・ソース 大根とツナのサラダ 白菜のクリームスープ	653 23.6 25.1	牛肉 ツナ とり肉	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし はくさい	パン じゃがいも さとう でん粉 小麦粉	油 ドレッシング 小麦粉 パン粉
6 (金)	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい② ひじきのごまドレあえ 担々風春雨スープ	602 21.9 19.6	ふた肉 とり肉 だいず	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり えだまめ しいたけ ねぎ	米 パン粉 でん粉 小麦粉	ごま ドレッシング ごま油 はるさめ
9 (月)	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグきのこソース 春野菜のあえもの ゆば入り吉野汁	612 25.0 16.9	とり肉 とうふ かにかまぼこ たまご ゆば	牛乳	にんじん トマト 菜の花	たまねぎ えだまめ しょうが ねぎ しめじ キャベツ だいこん	米 パン粉 小麦粉 さとう	油 ごま油 じゃがいも でん粉
10 (火)	ココア 揚げパン	牛乳	ハムと野菜のマリネ トマトクリームシチュー	624 22.4 28.3	ハム とり肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	パセリ にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも 小麦粉	油
11 (水)	ラーメン	牛乳	焼きぎょうざ② ごぼうサラダ みそラーメンスープ	688 27.2 23.5	とり肉 ふた肉 かまぼこ なると みそ	牛乳	にら ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが ごぼう もやし ねぎ	ラーメン 小麦粉 でん粉 さとう	ごま ドレッシング 油 ごま油
12 (木)	コッペ パン チョコ大豆	牛乳	かぼちゃひき肉フライ マカロニサラダ ベーコンと野菜のスープ	636 20.3 26.9	ふた肉 ベーコン だいず	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし もやし はくさい	パン さとう でん粉 パン粉 小麦粉 マカロニ	油 豚脂 ドレッシング
13 (金)	ごはん	牛乳	厚焼き卵 ひじきと大豆の煮物 豚汁	621 25.1 19.6	たまご 凍りとうふ だいず みそ ちくわ ふた肉 とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	しらたき しいたけ だいこん はくさい こんにゃく ごぼう ねぎ	米 さとう でん粉 じゃがいも	油
16 (月)	赤飯 ごま塩	牛乳	※ 卒業お祝い給食 ※ チキンカツ・ソース にらともやしのあえもの 根菜のごま汁 お祝いクレープ	809 26.6 36.2	あずき とり肉 油あげ みそ 豆乳	牛乳	にら にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ いちご	うるち米 もち米 パン粉 じゃがいも 米粉 小麦粉 でん粉 さとう	ごま 油 ごま油
17 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪									
18 (水)	小学校 ※ 卒業式 おめでとうございます!									
19 (木)	ミルク コッペパン	牛乳	ハンバーグのアップルソース チキンと野菜のサラダ 洋風卵スープ	636 29.3 23.5	とり肉 ふた肉 ベーコン たまご	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん	たまねぎ レモン りんご キャベツ きゅうり セロリー	パン さとう でん粉 じゃがいも	油 豚脂 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング
23 (月)	ごはん	牛乳	チーズと野菜のサラダ ハヤシライス ヨーグルト(直)	715 21.7 26.5	ふた肉 牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	ドレッシング 油 豚脂
24 (火)	はちみつ パン	牛乳	とりのから揚げ 花野菜サラダ ミネストローネ	649 25.6 22.7	とり肉 ふた肉	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん トマト	しょうが カリフラワー キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ セロリー	パン はちみつ でん粉 マカロニ	油 ドレッシング じゃがいも

★ 表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。 ★ 都合により献立が変更になる場合があります。
★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal、たんぱく質：21~33g、脂質14~22g

1年間の総まとめ 食生活をふりがえろう

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた

令和7年度の学校給食は、国の重点支援地方交付金を一部活用して提供いたしております。