



3月分給食献立予定表(小学校)



令和7年度

真岡市立第二学校給食センター

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)	エビ天丼 (ごはん)	牛乳	エビ天ぷら・天丼のたれ 白菜のごま和え 大根のみそ汁	630 18.7 22.2	油あげ みそ えび	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ はくさい だいこん	ごはん 天丼のたれ さとう	サラダ油 ごま
3 (火)	チョコ バナナクリーム サンド (ジャぱん)	牛乳	※ひなまつり給食※ 花型豆腐ハンバーグチャップソース チョコバナナクリームサンドの具 梅の花かまぼこ入りコンソメスープ	693 21.8 26.3	とり肉 ぶた肉 ベーコン かまぼこ	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが バナナ キャベツ	ジャぱん さとう チョコソース じゃがいも	ホイップ
4 (水)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★ 餃子ロール 春雨サラダ ゆば入りワタンスープ ストロベリーソイムース	698 22.4 22.0	ぶた肉 カニカマ ゆば	牛乳	ごまつな にんじん にら	キャベツ ねぎ しょうが はくさい もやし しいたけ いちご	ごはん はるさめ さとう ワタん	ごま油 ムース
5 (木)	いちご バターロール	牛乳	ポテトカップグラタン(ほうれん草) カリカリポテチ入りサラダ ラビオリトマトスープ	635 20.0 22.8	まぐろツナ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー ニンニク	バターロール じゃがいも	ドレッシング
6 (金)	カツ カレー (ごはん)	牛乳	チキンカツ・ソースかけ りっちゃん元気サラダ ポークカレー	706 23.3 24.3	とり肉 かまぼこ かつお節 ぶた肉 鶏皮	牛乳	にんじん トマト	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが ニンニク	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま
9 (月)	牛カルピ丼 (ごはん)	牛乳	牛カルピ丼の具 パンパンジー えのき入り卵スープ	604 26.6 17.8	牛肉 とり肉 みそ とうふ たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが ニンニク たまねぎ たけのこ もやし きゅうり ねぎ えのき はくさい	ごはん さとう でん粉	サラダ油 ごま油 ごま
10 (火)	広東風 ラーメン	牛乳	肉団子甘酢ソース② 海そうとツナのサラダ 広東風ラーメンスープ	540 24.3 16.5	とり肉 まぐろツナ ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ もやし ねぎ	中華麺 さとう でん粉	サラダ油 ドレッシング ごま油
11 (水)	三色 ごはん	牛乳	鶏そぼろ 卵そぼろ・ほうれん草和え 具だくさん汁 県産ヨーグルト	682 30.0 22.7	とり肉 たまご かつお節 ぶた肉 油あげ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	しょうが もやし たまねぎ しいたけ はくさい	ごはん さとう	サラダ油
12 (木)	食パン チョコ大豆	牛乳	チキンナゲット② かんきつマリネ トマトクリームスープ	659 29.1 30.6	とり肉 まぐろツナ とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	食パン じゃがいも チョコ大豆	ドレッシング サラダ油
13 (金)	ごはん	牛乳	※小学校卒業祝い給食※ 黄鯛フライ・ソースかけ ほうれん草のマヨネーズ和え お祝いすまし汁 いちごのお祝いケーキ	734 28.5 24.9	黄鯛 とり肉 とうふ なると	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン かんぴょう えのき はくさい	ごはん ケーキ	サラダ油 カレックス
16 (月)	わかめ ごはん	牛乳	★久下田小1クエスト献立★ 鶏のから揚げ ポテトサラダ 豚汁 レモンタルト	814 26.9 30.1	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	しょうが ニンニク たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん でん粉 じゃがいも さとう	サラダ油 カレックス 味噌汁
17 (火)	🍄🥦🍅🍷🍞🍄🥦🍅🍷🍞 お弁当の日 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう 🍄🥦🍅🍷🍞									
18 (水)	🌸🌸🌸🌸 小学校卒業式 🎓🎓🎓🎓									
19 (木)	キャラメル うずまき パン	牛乳	★旬の食材:かぶ★ ハニーマスタードチキン カラフルサラダ かぶ入り野菜ポトフ	609 26.4 25.5	とり肉 ウインナー	牛乳 にんじん	黄ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー ほうれん草	加ワカ- きゅうり キャベツ マッシュ かぶ たまねぎ はくさい	パン はちみつ じゃがいも	ドレッシング
23 (月)	ごはん	牛乳	中華風たまごのあんかけソース もやしのナムル 平麺入り塩スープ	566 19.9 14.6	たまご かまぼこ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ ねぎ もやし たまねぎ しいたけ	ごはん さとう でん粉 平麺(カ)	ごま油 ごま
24 (火)	ピザ コッパ	牛乳	センターで手作りします! 花野菜とパスタのサラダ コーンポタージュスープ 窯焼きシュークリーム	735 27.8 30.0	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	黄ピーマン 赤ピーマン にんじん ブロッコリー パセリ	マッシュ 加ワカ- えだ豆 キャベツ たまねぎ コーン	ジャぱん パスタ シュークリーム	ドレッシング マヨネーズ

★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



卒業おめでとう!

卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。

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。