



令和7年度 3月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おもな材料						栄養量				
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(さいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2	月	ごはん 牛乳 金目鯛米麹漬 切干大根の煮物 鶏ちゃんこ汁 ミルメーク (コーヒー)	金目鯛 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	切干大根 枝豆 大根 白菜 しめじ ねぎ	米 でん粉 砂糖 ミルメーク	646 801	26.1 35.6	20.3 19.9	2.4 2.4		
3	火	ごはん 牛乳 二色丼の具 (肉そぼろ・炒り卵) 菜の花あえ ゆばのすまし汁 さくらもち	豚肉 卵 なたと 豆腐 ゆば	牛乳	にんじん 菜の花 小松菜 ほうれん草	キャベツ しめじ とうもろこし しょうが	米 砂糖 さくらもち 油 ごま	686 925	30.0 40.0	23.3 26.5	2.3 3.1		
3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う伝統的な行事で「桃の節句」とも呼ばれます。ひし餅に用いられる三色にはそれぞれ意味があり、緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔よけ」を表しています。													
4	水	小さいココア揚げパン 牛乳 ちゃんぽんうどん ツナと豆のサラダ 三色花ゼリー	豚肉 なたと 赤いんげん豆 白いんげん豆 まぐろフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	白菜 ねぎ カリフラワー たけのこ	パン うどん 砂糖 ゼリー ココア ごま油 ドレッシング 油	658 865	26.1 33.7	22.6 28.6	3.1 3.8		
5	木	麦ごはん 牛乳 サワラの西京焼き ひじきの炒め煮 具だくさんみそ汁	サワラ 豚肉 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	枝豆 大根 なめこ ねぎ	米 麦 里芋 砂糖	644 825	29.9 36.6	20.4 23.9	2.3 2.8		
6	金	ごはん 牛乳 ビーフカレー 福神漬け 和風サラダ シューアイス	牛肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが 大根 にんにく もやし	米 じゃが芋 シューアイス 油 ごま油 ごま	673 1,006	23.6 29.1	18.3 25.5	2.6 3.2		
9	月	★中学校卒業祝い献立★ (小) ごはん (中) 赤飯・ごま塩 牛乳 鶏肉のから揚げ(3個) ほうれん草のツナマヨ和え かきたま汁 (中学校のみ) 純生ロールケーキ	鶏肉 あずき(中) たまご なたと まぐろフレーク	牛乳	にんじん にら ほうれん草 にんにく	キャベツ レモン しいたけ しょうが にんにく	米(小)もち米(中) でん粉 ケーキ(中) マヨネーズ 油 ごま	607 964	25.5 35.8	19.6 38.6	2.2 2.7		
赤飯は、もち米に小豆を加えて炊き上げる日本の伝統的なお祝い料理です。古くから日本では、赤い色には厄除けの意味があると考えられており、お祝いの際に赤飯がふるまわれる習慣が続いています。お祝いの席に欠かせない一品として、今も大切に受け継がれている料理です。(小学校は17日)													
11	水	小さい黒糖パン 牛乳 焼きそば 棒々鶏サラダ アセロラゼリー	豚肉 なたと 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 大根 枝豆 とうもろこし	黒糖パン 焼きそば麺 ゼリー 油 ドレッシング	657 839	24.9 31.3	19.0 23.2	2.9 3.8		
12	木	麦ごはん 牛乳 モロのねぎソースかけ 花野菜サラダ 春野菜のみそ汁	モロ 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん 菜の花	ねぎ しょうが にんにく 枝豆 カリフラワー キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 ごま油 ドレッシング	634 849	26.3 34.4	18.2 22.3	2.3 3.0		
13	金	ごはん 牛乳 厚焼き卵 キャベツのごまマヨあえ すき焼き煮 いちごのジュレ	卵 ちくわ 牛肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 白菜 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 いちごのジュレ マヨネーズ ごま 油	680 978	27.1 34.4	24.3 30.1	2.0 2.7		
16	月	ごはん 牛乳 納豆 ごまじゃこサラダ 洋風おでん みかん	納豆 ハム ウインナー さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり 大根 みかん	米 じゃが芋 ごま ドレッシング	638 837	26.9 32.6	18.4 21.5	2.1 2.6		
17	火	★小学校卒業祝い献立★ (小) 赤飯・ごま塩 (中) ごはん 牛乳 春巻き のりあえ すまし汁 ふりかけ (小) お祝いゼリー (中) プリン	あずき(小) 豚肉 豆腐 はんぺん	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし しめじ	もち米(小)米(中) でん粉 ゼリー(小) プリン(中) 春巻きの皮 ごま 油 ごま油	732 779	27.4 24.4	22.1 19.9	2.5 2.5		
18	水	コッパパン 牛乳 フルーツクリームサンドの具 チキンナゲット 野菜トマトスープ	赤いんげん豆 白いんげん豆 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ 甘夏 みかん	パン じゃが芋 マカロニ 生クリーム 油	664 898	24.2 32.2	23.9 29.7	2.5 3.6		
19	木	麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 小松菜のからしあえ 根菜のごま汁 冷凍パン	生揚げ 豚肉 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	グリーンピース しょうが もやし ねぎ 大根 パイン	米 麦 砂糖 でん粉 里芋 油 ごま	859	33.9	27.0	2.8		
23	月	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子(3個) 春雨サラダ マーボー豆腐 クレープ	豚肉 魚肉ソーセージ 豆腐	牛乳	にら にんじん	キャベツ もやし にんにく たけのこ しょうが しいたけ ねぎ	米 でん粉 餃子の皮 春雨 砂糖 クレープ 油 ラー油 ごま油	690 1,002	26.9 34.7	23.7 34.4	2.1 2.9		
今日は、令和7年度最後の給食です。この1年間、給食の時間は皆さんにとってどのような時間だったでしょうか。新しい味に出会ったり、苦手な食べ物に挑戦してみたりと、いろいろな成長があったと思います。来年度も毎日の給食を楽しみながら、元気いっぱい学校生活を送ってくださいね。													
計(15回)						えいようりょう 栄養量		小学生 (中学年)	月平均 基準量	663 650	26.4 26.8	21.3 18.1	2.4 2未満
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。								中学生	月平均 基準量	888 830	33.4 34.2	26.5 23.1	2.9 2.5未満



★学校給食費口座振替日 3月分：3月5日(木) 3月分再振替日：3月25日(水)