




令和7年3月分 学校給食予定献立表 (小学校)

今月の食育目標: 1年間の食生活をふり返ろう

三和学校給食共同調理場

日曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3月	<p>行事食 雛まつり 献立</p>	<p>ひなまつりは、女の子の健やかな成長を願う行事です。お供えされるひしもちの桃色は桃の花、白色は雪解け、緑色は若草を表していて、災いや病気を追い払う意味があります。今日はひしもちをイメージしたゼリーが出ます。</p>						
	<p>ちらしずし【まぜこみ】(げんりょうごはん) 牛乳(乳) ちくわのカレーあげ②(麦) すまし汁(麦) さんしょくゼリー</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 とうふ こおりとうふ ちくわ(麦) とうにゆう</p>	<p>にんじん えのきたけ みつば れんこん ほししいたけ さやえんどう りんご いちご</p>	<p>ごはん まめふ(麦) さとう でん粉 米油</p>	664 kcal	27.6 g	17.5 g	2.4 g
4火	<p>ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さんまのかんろ煮 きりぼし大根の油いため しみとうふのみそ汁 かみかみメニュー</p>	<p>牛乳(乳) 油あげ みそ こおりとうふ かつおぶし さんま ぶた肉 さつまあげ</p>	<p>ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうが きりぼし大根 こまつな</p>	<p>ごはん じゃがいも でん粉 さとう 米油</p>	560 kcal	22.8 g	16.6 g	2.0 g
5水	<p>食パン(乳,麦) アプリコットジャム 牛乳(乳) かぼちゃチーズフライ(乳,麦) オニオンスープ いちご②</p>	<p>牛乳(乳) ベーコン 大豆 チーズ(乳)</p>	<p>とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ にんじん パセリ かぼちゃ あんず レモン いちご</p>	<p>パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) マーガリン(乳) 米粉 米油</p>	562 kcal	20.7 g	19.6 g	2.1 g
6木	<p>ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 しゅうまい(麦) にとともやしのナムル マーボーとうふ(麦)</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず とり肉</p>	<p>にんじん ほししいたけ 長ねぎ こねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ にと やし</p>	<p>ごはん 米油 さとう でん粉 ごま油 小麦粉(麦) ラード パン粉(麦) ごま</p>	678 kcal	34.5 g	23.2 g	2.0 g
7金	<p>むぎごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし ちくぜん煮 かみかみメニュー はるか</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 さつまあげ いわし</p>	<p>こんにやく にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん 干しいたけ しょうが はるか</p>	<p>ごはん 大麦 じゃがいも さとう 米油 でん粉 ごま</p>	634 kcal	26.5 g	18.2 g	1.8 g
10月	<p>ひき肉のカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ほうれん草とエリンギのソテー(乳) ヨーグルト(乳)</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 だいずミート チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン ヨーグルト(乳)</p>	<p>玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ほうれん草 エリンギ とうもろこし</p>	<p>ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) でん粉 さとう 米油 バター(乳)</p>	685 kcal	25.1 g	18.6 g	2.5 g
11火	<p>ツナごはん【まぜこみ】(げんりょうごはん) 牛乳(乳) とり肉のからあげ 日本型食事献立 わかめとたまごのスープ(卵)</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 わかめ たまご(卵) まぐろフレーク</p>	<p>とうもろこし 玉ねぎ にんじん しょうが</p>	<p>ごはん でん粉 米油 さとう</p>	659 kcal	33.5 g	26.9 g	2.2 g
12水	<p>メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース クラムチャウダー(乳,麦)</p>	<p>牛乳(乳) あさり とり肉 しろはなまめ チーズ(乳) スキムミルク(乳) たまご(卵)</p>	<p>マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ にんにく トマト</p>	<p>メロンパン(卵,乳,麦) 米油 ホワイトルウ(乳,麦) でん粉 生クリーム(乳) オリーブオイル</p>	658 kcal	26.4 g	24.5 g	2.1 g
13木	<p>しおラーメン【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) とり肉とポテトのあげ煮 てづくりいちごタルト(卵,乳,麦)</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 たまご(卵)</p>	<p>しょうが にんにく にんじん ほししいたけ もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ こまつな ピーマン いちご</p>	<p>ちゅうかソフトめん(麦) 米油 ラード でん粉 じゃがいも さとう マーガリン(乳) 小麦粉(麦) なまクリーム(乳)</p>	707 kcal	30.7 g	19.7 g	2.6 g

給食回数: 13回 エネルギー: 641kcal たんぱく質: 27.0g 脂質: 21.0g カルシウム: 406mg 食塩相当量: 2.2g

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1杯分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14	金	ごはん なつとう 牛乳(乳) キャベツのマヨネーズあえ(麦) もやしと油あげのみそ汁 日本型食事献立	牛乳(乳) 油あげ みそ ちくわ(麦) わかめ なつとう	ほうれん草 もやし にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	ごはん じゃがいも マヨネーズ ごま	583 kcal	24.2 g	18.7 g	2.1 g
17	月	ごはん 牛乳(乳) いかフリッター②(え,麦) 肉どうふ オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 やきどうふ いか おきあみ(え) あおさのり	玉ねぎ こんにゃく ごぼう 干しいたけ こまつな オレンジ	ごはん さとう 小麦粉(麦) でん粉 米粉 米油	658 kcal	28.0 g	22.5 g	2.0 g
18	火	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 ひじきとツナのあえもの けんちん汁 日本型食事献立	牛乳(乳) とうふ みそ さば ほしひじき まぐろフレーク だいず	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	ごはん じゃがいも 米油 さとう マヨネーズ ごま	653 kcal	24.8 g	25.4 g	2.1 g
19	水	<p>6年生のみなさんの門出を祝して、卒業お祝いお楽しみこんだてです♪</p> <p>入学してからの6年間、さまざまなこんだてが登場しましたね。一番好きなこんだては何ですか？</p> <p>苦手な食べものは克服できましたか？ 思い出をかみしめながら、じっくり味わって食べてください♪</p>							
		バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソース えびだんごスープ(え,麦) いちごのおいしいケーキ(卵,乳,麦)	牛乳(乳) たら えび(え) だいず ぶた肉 とり肉 スキムミルク(乳) たまご(卵)	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく トマト いちご	バーガーパン(乳,麦) でん粉 小麦ふすま(麦) さとう パン粉(麦) はるさめ ラード 水あめ 小麦粉(麦) 米油	631 kcal	25.9 g	21.9 g	2.4 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）

ねんかん 1年間をふりかえってみよう！

あなたはこの1年間をどのように過ごしましたか？みんなと協力して給食を準備
することができましたか？早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活をしましたか？

自分の1年間の過ごし方をふりかえってみてください。

右の①～⑤の中で、できたことはいくつあるでしょうか？

できていなかったことがある人は、これから意識して取り組んでいきましょう！

①

食事の前に
必ず手を洗った。



②

食事のマナーを
守ることができた。



③

苦手な食べ物にも
挑戦できた。



④

朝ごはんを
毎日食べた。



⑤

おやつは時間と
量を決めて食べた。

