

令和7年

3月献立表

旭町小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
3月	★鮭のちらし寿司 牛乳 菜の花のごま和え 野菜と豆腐のすまし汁 フローズン白桃	さけ たまご ぎゅうにゅう とり とうふ かまぼこ	こめ さとう こめぬかあぶら しろすりごま	れんこん にんじん さやいんげん なばな キャベツ ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな もも	583	16.7	27.5	2.5			
4火	ごはん 牛乳 鶏肉のにんにくみそ焼き キャベツのじゃこ炒め 塩豚汁	ぎゅうにゅう とり にく みそ ちりめんじゃこ ぶた にく あぶらあげ	こめ さとう しろごま(ねり) こめぬかあぶら こんにやく さといも	にんにく ねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが はくさい ごぼう だいこん	575	17.4	33.3	2.1			
5水	コーンピラフ 牛乳 たららのパパン粉焼き ★ABCトマトスープ いちご	ウインナー ぎゅうにゅう たら とり にく	こめ おおむぎ オリーブゆ パンこ こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン パセリ キャベツ トマト ビューレ トマト かん いちご	591	18.0	28.3	2.4			
6木	★味噌ラーメン 牛乳 華風大根 UFOゼリー	ぶた にく みそ ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん ちゅうかめん ごまあぶら さとう ジュース しらたま	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく しょうが だいこん パインアップル かん	592	15.0	24.9	2.8			
7金	ごはん 牛乳 揚げ豆腐 白菜のピリ辛漬け 石狩汁	ぎゅうにゅう とり ひき にく とうふ たまご さけ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく	ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん はくさい こまつな しょうが にんにく だいこん	579	17.9	31.6	2.2			
10月	★きなこ揚げパン 牛乳 肉団子のスープ グリーンサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶた ひき にく	ミルクパン あぶら さとう でんぷん はるさめ こめぬかあぶら	たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな きゅうり キャベツ	586	16.4	41.3	2.6			
11火	むぎごはん 牛乳 鯖の柚子みそ焼き ひじきサラダ 米粉すいとん	ぎゅうにゅう さわら みそ ひじき とり にく	こめ おおむぎ しろすりごま こめぬかあぶら ごまあぶら さとう こめこ でんぷん	ゆず にんじん もやし きゅうり えだまめ しょうが だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな	601	17.6	28.5	2.1			
12水	シシジュシー 牛乳 人参シリシリ アーサ汁 ★サターアングァー	ぶた にく きざみ こんぶ ぎゅうにゅう まぐろ あぶらあげ とうふ あおさ とうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こむぎこ くるぎとあぶら	にんじん たら だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	598	13.9	34.0	2.5			
13木	ごはん 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き 五目きんぴら 打ち豆汁	ぎゅうにゅう ほき ぶた にく とり にく あぶらあげ だいず みそ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) こめぬかあぶら こんにやく さとう じゃがいも	コーン ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん こまつな ねぎ	607	18.5	33.1	2.3			
14金	★セレクトカツカレー 牛乳 セレクト給食 コールスローサラダ いちご	とり ひき にく ぶた にく or とり にく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ さとう こむぎこ パンこ あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン いちご	597	17.1	26.7	2.3			
17月	★卒業お祝い 献立 赤飯 牛乳 鶏のから揚げ 野菜のポン酢和え お祝いすまし汁	ささげ ぎゅうにゅう とり にく なる と	こめ もちごめ ごま こめこ でんぷん あぶら	にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん きく ゆず すだち だいこん えのきたけ ねぎ	606	16.4	28.7	2.6			
18火	たかな 高菜めし 牛乳 タイピーエン たけのこのひこずり オレンジ	たまご ぎゅうにゅう いか えび ぶた にく みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう こめぬかあぶら はるさめ こんにやく	たかな げしょうが にんじん しめじ きくらげ はくさい こねぎ たけのこ きよみ	561	15.7	29.4	2.6			
19水	むぎごはん 牛乳 かつおのかりんと揚げ 野菜の磯和え 豆乳入りみそ汁	ぎゅうにゅう かつお のり とり にく あぶらあげ とうにゅう みそ	こめ おおむぎ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	しょうが にんじん もやし こまつな はくさい ねぎ	591	19.4	26.2	2.1			
21金	★練馬パゲティ 牛乳 根菜のペパロニ炒め 米粉のいちごミルクケーキ	まぐろ のり ぎゅうにゅう ベーコン コンデンスミルク	スバゲティ オリーブゆ さとう こめこ こめぬかあぶら	だいこん (は) だいこん にんにく ごぼう れんこん あかピーマン こまつな いちご	648	15.2	34.6	2.5			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	594	16.8	30.6	2.4	316	88	2.0	213	0.25	0.44	14	4.8

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

＜今月の給食目標＞

ねんかん きゅうしよくほんせい
1年間の給食の反省しよう

★がついているメニューは6年生と豊浜中の3年生のリクエストメニューです。

旭町小学校 6年生のリクエストランキング

- 揚げパン
- カツカレー、ステーキ(焼肉)、味噌ラーメン
サターアングァー
- 練馬スバゲティ、ジャージャー麺、パリパリサラダ
- ししゃものマヨみそ焼き、ちらし寿司、フライドチキン
フルーツポンチ、ABCトマトスープ、クジラの竜田揚げ
ハンバーグ、うどん、中華風コンスープ、パスタ、餃子

豊浜中学校 3年生のリクエストランキング

- カツカレー
- 揚げパン
- 練馬スバゲティ、フルーツポンチ
- パリパリサラダ



今年のリクエスト給食は、運動会の応援給食で出した「カツカレー」が小学校、中学校ともに人気でした。全体的にパン、麺、肉料理が人気でしたが、魚料理、野菜料理をリクエストしてくれた児童、生徒もいました。価格や栄養バランスの問題で、全てのリクエストを取り入れることはできませんでしたが、給食の楽しい思い出のひとつになったら嬉しいです。これからも好き嫌いをせず、しっかり食べて、元気に過ごしてほしいと思います。