



「早寝 早起き 朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和7年

3月献立表

春日小学校

実施日 日 曜	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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3月	★ちらしずし ★牛乳 つみれ汁 抹茶白玉あずき	★たまご あぶらあげ ★えびのり ★ぎゅうにゅう いとよりだい かまぼこ あずき	こめ さとう ちょうごうゆ かたくりこ しらたまだんご	ほししいたけ にんじん かんぴょう さやえんどう しょうが ねぎ だいこん なばな	590	17.4	19.8	2.7
4火	★ごぼうカレー ★牛乳 福神漬け サイダーボンチ	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ こむぎこ ぎらめ ジュース	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん トマトかん ふくじんづけ みかんかん ももかん りんごかん ようなしかん レモン	685	11.0	30.2	2.1
5水	ターメリックライス ★牛乳 チリンドロン (スペイン) ハニーサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ ちょうごうゆ こめこ はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン ブロッコリー キャベツ	595	16.1	31.6	2.3
6木	ゆかりごはん ★牛乳 ★ふんわり卵焼き ★野菜のしらすあえ 味噌汁(生揚げ・大根)	★ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ★たまご ★クリーム ★しらすほし あつあげ みそ	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう	たまねぎ にんじん こまつな だいこん しめじ	577	18.0	33.2	2.6
7金	★バイナン ★牛乳 ★シェパースパイ(イギリス) ベジタブルスープ	★ぎゅうにゅう 豆乳入りホイップ ぎゅうミンチ ★チーズ ウィナー	★バイナン じゃがいも ちょうごうゆ さとう パンこ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ かぼちゃ こまつな	604	15.0	46.6	2.8
10月	★鶏茶漬 ★牛乳 みそドレサラダ 春日ぶりん	とりにく ★たまご のり ★ぎゅうにゅう みそ とうにゅう 豆乳入りホイップ アガー	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら グラニューとう	ほししいたけ たけのこ こねぎ にんじん キャベツ もやし	598	16.1	30.3	2.4
11火	ごはん ★牛乳 魚の西京焼き 切干大根の含め煮 五目呉汁	★ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ とりにく だいず	こめ ちょうごうゆ さとう こんにやく	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ たまねぎ だいこん しめじ	606	19.1	29.9	2.6
12水	練馬スパゲティ ★牛乳 カリカリサラダ ★デコボン	まぐろかんのり ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう ワントンのかわ あぶら ちょうごうゆ	だいこん キャベツ もやし にんじん きゅうり コーン たまねぎ ★デコボン	621	14.8	34.3	2.7
13木	枝豆ごはん ★牛乳 真珠団子 ナムル わかめスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とりにく とうふ わかめ	こめ ごまあぶら かたくりこ もちごめ さとう しろごま ちょうごうゆ	えだまめ たまねぎ しょうが ほししいたけ もやし にんじん こまつな にんにく ねぎ	604	17.3	32.8	2.7
14金	麦ごはん ★牛乳 ★味噌カツ 茹でキャベツ けんちん汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★たまご みそ とうふ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ パンこ しろすりごま ごまあぶら さとう さといも こんにやく	にんにく キャベツ ごぼう れんこん にんじん だいこん	669	16.0	36.1	2.4
17月	ごはん ★牛乳 ★チーズスタッカルビ ブロッコリーのサラダ ★トマトと卵のスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ★チーズ ベーコン ★たまご	こめ トック ごまあぶら さとう ちょうごうゆ かたくりこ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー トマト	641	16.1	32.3	2.8
18火	★ほうろパン ★牛乳 ポトフ ★いちご	★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー だいず	★ミルクパン ★バター さとう こむぎこ ちょうごうゆ じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ★いちご	606	15.2	41.3	2.2
19水	麦ごはん ★ミルクコーヒー 和風きのこハンバーグ 無限キャベツ 味噌汁	★コーヒーぎゅうにゅう とうふ ぎゅうミンチ ぶたひきにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ パンこ さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり にんにく レモン もやし	618	16.1	29.0	2.6
21金	アルファ米赤飯 ★牛乳 鶏の照り焼き きんぴらごぼう すまし汁 ★デザートりんご	★ぎゅうにゅう とりにく なると	アルファかまい ちょうごうゆ くるごま さとう ごまあぶら しろごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな ★りんご(冷凍)	586	14.9	27.0	2.8

※ 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 ★アレルギー対応食材

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	614	15.9	32.5	2.6	318	83	2.1	212	0.28	0.43	17	5.0
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。