

令和7年



3月献立表



「早起早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
日	曜		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 (%)
3	月	春ちらし 牛乳 鶏肉の唐揚げ すまし汁 ピーチゼリー	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 かまぼこ 豆腐 アガー	米 もち米 砂糖 米油 片栗粉 桃ジュース	にんじん れんこん たけのこ 干しいたけ なばな 生姜 にんにく 大根 白菜 ほうれん草	650	16.8	36.8
4	火	ごはん 牛乳 鯖の香味焼き 野菜と竹輪の炒めもの 肉団子入りみそ汁	牛乳 さば 豚肉 竹輪 鶏肉 みそ	米 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 ねぎ たまねぎ れんこん ピーマン にんじん キャベツ もやし 小松菜	654	21.2	34.5
5	水	わかめごはん 牛乳 みそおでん 野菜のごま酢和え	炊き込みわかめの素 牛乳 昆布 みそ 竹輪 豚肉 さつま揚げ うずら卵	米 こんにゃく 砂糖 里芋 ごま	大根 キャベツ もやし えのきたけ 小松菜	587	17.2	25.3
6	木	キャロットライス 牛乳 ブリック*チューニジア コーンポタージュ	牛乳 まぐろ缶 うずら卵 生クリーム	米 ごま油 ごま しゅうまいの皮 じゃが芋 米油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ コーン 小松菜	649	11.6	35.1
7	金	ジャージャーめん 牛乳 中華サラダ フルーツパンチ	豚肉 みそ 牛乳	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 みずあめ スイーツこんにゃく ジュース	もやし ほうれん草 にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ ねぎ きゅうり コーン みかん缶 パインアップル缶 桃缶	649	15.5	27.2
10	月	キムタクごはん 牛乳 棒ぎょうざ わかめスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 ごま 片栗粉 ぎょうざの皮 春雨 米油	にんじん たくあん キムチ ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ にら 白菜 たけのこ もやし	585	16.7	35.7
11	火	ココア揚げパン 牛乳 ポークビーンズ レンコンとキャベツのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき まぐろ缶	ねじりパン 粉糖 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ粉 れんこん キャベツ コーン	607	15.2	43.6
12	水	ごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ キャベツの甘みそかけ くだもの(てこぼん)	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 みそ	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 米油	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜 てこぼん	602	16.8	31.2
13	木	ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 豚肉と大根の炒め煮 太平燕(タイピーエン)	牛乳 ししゃも 豚肉 えび いか うずら卵 なると	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 米油 春雨 ごま油	ねぎ 赤ピーマン 大根 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	649	16.0	36.3
14	金	ごはん 牛乳 チーズタッカルビ わかめサラダ トックスープ	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ	米 米油 さつま芋 砂糖 ごま油 ごま トック	たまねぎ にんじん キャベツ にら 生姜 にんにく 小松菜 白菜 キムチ 水菜	666	15.6	31.8
17	月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き みぞれ汁 和風サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま油	生姜 にんじん えのきたけ 大根 小松菜 もやし	592	18.6	35.9
18	火	スバゲッティナポリソース 牛乳 オニオンドレッシングサラダ りんごケーキ	ハム 豚肉 ウインナー パルメザンチーズ 生クリーム 牛乳 卵	スバゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉 バター	パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ 小松菜 コーン りんご りんごジュース	715	14.8	37.4
19	水	天井 牛乳 のらぼう菜のごまサラダ みそけんちん汁	えび 卵 竹輪 牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 豆乳 鶏肉 みそ 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖 ねりごま こんにゃく 里芋	ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん 白菜 のらぼう菜 ごぼう 大根	711	16.9	28.2
21	金	ポークカレーライス ミルクコーヒー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 ミルクコーヒー ヨーグルト	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ コーン ブロッコリー みかん缶 パインアップル缶 桃缶 パナナ	760	12.6	26.8

※ 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

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	648	16.0	33.2	2.6	339	94	2.4	229	0.33	0.46	17	5.3



1年間ありがとうございました

安全で衛生的であること、小学生に適した分量や味付けであること、おいしいこと、この他にも生きた食育の教材としての給食に求められることは、たくさんあります。これらをいろいろと考えて給食作りを進めていく中では、大変なことも少なくありません。でも、「今日もおいしかったよ!」、「家でも食べたいのでレシピを教えてください!」という子供たちの元気な声が、何にも代えがたい力になり、支えてくれました。

来年度も、子供たちの心が明るく豊かになるような給食作りを目指して頑張ります。今後ともご理解・ご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。