

令和7年

3月献立表

実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量					
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり	エネルギー	脂質	塩分		
日	曜	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)	
3	月	○	鶏卵、全卵 むきえび さわら 粉ゼラチン	刻みのり 飲む牛乳 粉寒天	にんじん さやえんどう 青ピーマン 赤パプリカ パセリ(乾)	れんこん かんぴょう 干しいたけ たまねぎ ももジュース	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 単糖(白糖)	ひまわり油 マヨネーズ(卵なし)	598	17.4	34.9	1.7	
4	火	○	豚肉 まくろ類缶詰 黄だいず	しらす干し 飲む牛乳 カットわかめ	こまつな にんじん	緑豆もやし キャベツ ホールコーン缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 単糖(白糖) さつまいも でん粉 水あめ 単糖(三温糖)	ごま油 オリーブ油 大豆白絞油 ひまわり油 炒りごま(白)	544	13.9	31.3	1.8	
5	水	○	ホキ 鶏肉、ひき肉 板なしかまぼこ	飲む牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 干しいたけ たけのこレトルト 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 干しうどん 単糖(白糖) じゃがいも こんにやく 単糖(三温糖)	大豆白絞油 ごま油 ひまわり油	561	18.0	22.5	2.8	
6	木	○	ベーコン 粉ゼラチン	飲む牛乳 芽ひじき 生クリーム 調理用牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ きゅうり レモン果汁 にんにく たまねぎ いちご	ショートニングパン じゃがいも さらめ糖 単糖(白糖) いちごジャム	大豆白絞油 ひまわり油	621	10.9	43.9	2.0	
7	金	○	豚ひき肉 牛、ひき肉 鶏卵、全卵 ベーコン	飲む牛乳 カットわかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ きゅうり 根深ねぎ スイートコーン缶 しょうが セロリ だいこん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) パン粉 薄力粉 単糖(白糖) じゃがいも	大豆白絞油 ひまわり油	628	11.1	42.7	2.4	
10	月	○	ベーコン 黄だいず 白いんげん豆 金時豆 豚肉もも	飲む牛乳 生クリーム	トマト缶 パセリ(葉、生)	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 単糖(白糖)	ひまわり油	539	14.1	28.2	2.2	
11	火	○	ふた、ひき肉 みみそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 ベーコン 黄だいず きな粉	飲む牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが 干しいたけ 根深ねぎ たまねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 単糖(三温糖) でん粉 ビーフ 単糖(白糖) じゃがいも 薄力粉	ひまわり油 ごま油 大豆白絞油	656	15.9	32.0	2.6	
12	水	○	混ぜ込み稲荷 鮭の塩こうじ焼き 茎わかめの金平 果物	油揚げ 焼き竹輪 さけ 豚肉肩	飲む牛乳 くわかめ	にんじん さやえんどう	干しいたけ たけのこ缶 かんぴょう ごぼう たけのこレトルト せとか	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 単糖(白糖) 単糖(三温糖) つきこんにやく	ごま油	545	19.4	23.4	2.8
13	木	○	6年生が考えた献立を 実施します。内容は 当日のお楽しみです!	米みそ(赤色辛みそ) ふた、ひき肉 粉ゼラチン	飲む牛乳 粉寒天	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ 根深ねぎ 緑豆もやし きくらげ ホールコーン缶 干しいたけ キャベツ	蒸し中華めん でん粉 単糖(三温糖) ぎょうざの皮 薄力粉 カルピス 単糖(白糖)	ひまわり油 ごま油 炒りごま(白) 大豆白絞油	744	15.1	36.9	3.3
14	金	○	コーンライス ポテトラーティッコ ごぼうサラダ	ふた、ひき肉 鶏卵、全卵	飲む牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん	ホールコーン缶 たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも パン粉 単糖(白糖)	有塩バター ごま油 ひまわり油	566	15.8	33.4	2.5
17	月	○	6年生が考えた献立を 実施します。内容は 当日のお楽しみです!	鶏卵、全卵 鶏もも肉	飲む牛乳 寒天缶	にんじん	根深ねぎ むきえだまめ(冷凍) しょうが たまねぎ キャベツ にんにく みかん缶 バイン缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 単糖(三温糖) でん粉 薄力粉 ABCマカロニ 炭酸飲料(サイダー)	ひまわり油 大豆白絞油	653	14.5	32.9	2.6
18	火	○	ご飯 家常豆腐 石狩汁 ココアプリン	豚肉もも 生揚げ みみそ(赤色辛みそ) みみそ(淡色辛みそ) さけ	飲む牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほうさい 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ ごぼう	水稲穀粒(精白米) 単糖(三温糖) でん粉 じゃがいも こんにやく 単糖(白糖)	ひまわり油 ごま油	638	18.2	31.5	2.4
19	水	○	にんじんご飯 鯖の甘みそかけ きんぴらごぼう すまし汁	さわら 米みそ(赤色辛みそ) 鶏肉、ひき肉 木綿豆腐	しらす干し 飲む牛乳	にんじん	しょうが ごぼう だいこん たけのこ缶 えのきたけ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 単糖(白糖) つきこんにやく	ごま油 炒りごま(白)	532	20.1	26.9	2.9
21	金	○	カレーライス 大根とキャベツの さっぱりサラダ オレンジゼリー生クリーム添え	国産牛肩肉 粉ゼラチン	飲む牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん キャベツ みかん缶 オレンジジュース	水稲穀粒(精白米) じゃがいも 薄力粉 単糖(白糖)	有塩バター ひまわり油	645	12.7	32.7	1.9

※ 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

※ 3月は6年生の卒業の月です。今月は6年生が考え、試作もした献立を給食に取り入れました。6日(木)・13日(木)・17日(月)の三日間です。

献立の内容は、当日のお楽しみとして表記してありません。(6年生でアレルギーのある児童も安心して食べてもらえるようにしました。)

※ 3日(月)は、「ひな祭り」です。「ひな散らし」・「ももゼリー」を作ります。

※ 12日(水)の果物は、気候や価格の面で変更があるかもしれませんのであえて表記しませんでした。当日のランチメールではお知らせいたします、ご了承ください。

※ 14日(木)の「ポテトラーティッコ」はフィンランドの料理です。ホホワイトソースを作らないグラタンのような料理です。

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	604	15.6	31.9	2.5	318	84	2.0	204	0.25	0.45	18	6.3