

令和7年3月分

学校給食予定献立表

給食目標 よい食習慣を身につけよう

3食キチン!
朝・昼・夕の3食の食事をしっかり食べよう

好き嫌いせずにバランスよく食べよう

夕食は寝る2時間前までにすませよう

おやつは時間と量を決めて食べよう

よくかんでゆっくり食べよう

減塩 塩分をひかえて、うす味を心がけよう

ホームページ

QRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。



裏面にもチェック項目があるので、見てくださいね!

ひなまつり こんだて

3日(月)

ちらし寿司

見た目も華やかで、れんこんなどの「縁起物」を使うことから、大正時代以降おめでたい席で食べられることが多くなったそうです。



ひなまつりデザート

いちご、豆乳、もも、3層のデザートで、桃の花をイメージしたかわいいデザートです。

穴が開いていて先を見通せることから「将来の見通しが良い」

世界の料理

【スペイン】

4日(火)


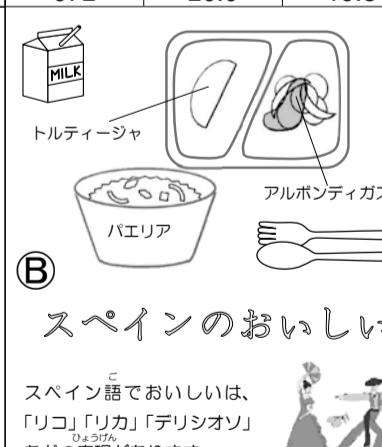
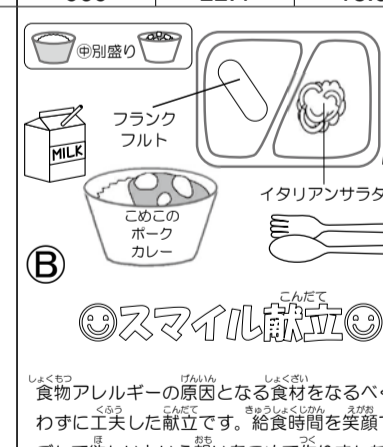
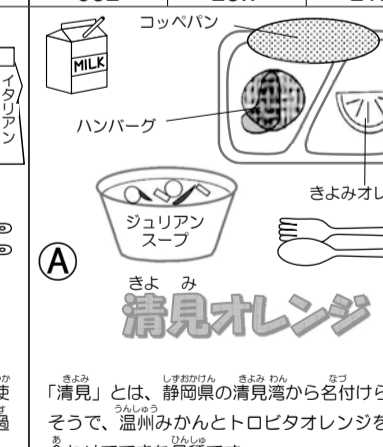



スペインの国旗



にんにくやオリーブオイルをベースとして、新鮮な素材そのものの味をいかした料理が多いです。

- ・パエリア 米と鶏肉や魚介を、オリーブオイルで炒め、スープで炊き上げた料理です。サフランで風味付けし、米が黄色になります。
- ・トルティージャ スペインの家庭でよく作られている、具材たっぷりのオムレツのことです。給食ではじゃが芋が入っています。
- ・アルボンディガス ミートボールのトマト煮のことです。

月	火	水	木	金
3 ひなまつり 献立 ごはん こめ 65 黄 ゆずふうみのすましじる ささみ 10 赤 だいにんじん 15 赤 にんじん 10 赤 あおなげ 5 赤 ぶなしめじ 5 赤 けしりょう 3.2 しょうゆ 3.5 みりん 1.2 さけ 0.5 ゆずじり 0.3 しお 0.2 ひなまつりデザート ひなまつりゼリー 1こ 黄	4 世界の料理 パエリア こめ 50 黄 ちりめん 20 黄 たまねぎ 10 黄 ホールコーン 20 黄 あかピーマン 5 黄 カットさやいんげん 3 黄 にんにく 0.03 黄 とんこつ 0.3 黄 しょうゆ 2 黄 しお 0.6 黄 オリーブあぶら 0.5 黄 ワイン 0.5 黄 ターメリック 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ	5 スマイル 献立 こめこのポークカレー こめ 65 黄 ぶたにく 15 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 トマトピューレ 5 赤 とんこつ 2 黄 こめこのカレールー 9 黄 ケチャップ 5 黄 ウスターソース 4 黄 のうこうソース 2 黄 ワイン 0.7 黄 しお 0.2 黄 カレーこ 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 0.02 黄 ローリエ	6 コッペパン 1こ 黄 ジュリアンスープ ぶたにく 15 赤 じゃがいも 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 ワイン 0.7 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ	7 卒業お祝い 献立 せきはん もちこめ 47.3 黄 こめ 20.3 黄 あずき 2.4 黄 しお 0.5 黄 とりにくのからあげ とりにく 45 赤 りんごピューレ 2.5 赤 しょうが 0.1 赤 でんぶん 8 黄 こめ 4.5 黄 しょうゆ 0.5 黄 さとう 3 黄 ひじきサラダ ひじき 1 赤 えだまめ 10 赤 ホールコーン 5 赤 にんじん 3 赤 けしりょう 0.2 赤 しょうゆ 0.8 赤 さとう 0.3 赤 献上マヨネーズタイプ 組1本 黄 ドレッシング
エネルギー kcal 604 たんぱく質 g 27.1 しじょう g 18.1	572 20.0 19.8	569 22.4 18.3	532 23.7 21.0	660 21.7 26.2
				

栄養三色

- 赤** からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など)
肉・卵・魚・豆・海そう
- 黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など)
こく類・いも・あぶら・さとう
- 緑** からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など)
やさい・くだもの・きのこ

平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじょう	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミ				食物せんい
									A	B ₁	B ₂	C	
小学校中学年	3月の平均	kcal 584	24.4g (16.7%)	20.9g (32.2%)	2.0 (g)	394 (mg)	90 (mg)	3.9 (mg)	202 (μgRAE)	0.48 (mg)	0.52 (mg)	19 (mg)	4.0 (g)
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.0	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	3月の平均	730	29.5g (16.1%)	25.1g (30.9%)	2.4	435	108	4.9	237	0.6	0.6	23	5.3
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

★ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。

月	火	水	木	金
ごはん こめ 65 黄 とりにくのすき カットやきとうふ 50 赤 とりにく 20 赤 いたごんにやく 20 赤 はくさい 20 赤 にんじん 10 赤 しるねぎ 10 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 2.5 赤 さとう 1.2 赤 みりん 1 赤 ゆでしお 1 赤 ぶたにくのあまずソース ぶたにく 35 赤 でんぷん 8 赤 じゃがいも 1.5 赤 しお 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 さとう 2 黄 す 1.6 黄 しょうゆ、ケチャップ 2 黄 でんぷん、あぶら 2 黄 なのはなのあえもの もやし 20 緑 なのはな 5 緑 にんじん 3 緑 けずりぶし、しょうゆ 3 緑 みりん、ゆでしお 3 緑	コッパン 1こ 黄 トマトスープ ぶたにく 10 赤 じゃがいも 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 15 赤 トマト缶 5 赤 トマトピューレ 5 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 3 赤 ケチャップ 10 赤 ウスターソース 4.5 赤 のうこうソース 2.5 赤 こめ 2 黄 ワイン、しお、こしょう 2 黄 けずりぶし、しょうゆ 2 黄 みりん、ゆでしお 2 黄 こめこのチキンカツのタルタルソース こめこのチキンカツ 1こ 赤 タルタルタイプソース 3 赤 あぶら 3 赤 フレンチサラダ キャベツ 25 緑 ホールコーン 5 緑 にんじん 3 緑 軽ドラッシング 組1本 緑	ごはん こめ 65 黄 とうふのみそしる とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 あおねぎ 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 しるねぎ 7 赤 あかみそ 6 赤 さけ 0.5 赤 しょうゆ 0.5 赤 さばのしおやき さば 1きれ 赤 しお 0.2 赤 わかごぼうのきんぴら ぶたにく 5 赤 しるねぎ 0.3 赤 つきごんにやく 15 赤 にんじん 5 赤 れんこん 5 赤 わかごぼう 5 赤 けずりぶし 1.5 赤 しょうゆ 1 赤 みりん 1 赤 さとう 0.8 黄 さとう、しょうゆ、さけ、チリパウダー、こしょう、ゆでしお 0.5 黄	コッパン 1こ 黄 ちゅうかスープ ぶたにく 20 赤 はくさい 20 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.03 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 1 赤 ごまあぶら 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 チキンボールのケチャップソース チキンボール 45 赤 たまねぎ 3 赤 ケチャップ 3 赤 ウスターソース 0.8 赤 のうこうソース 0.8 赤 さとう 0.3 黄 でんぷん、あぶら 0.3 黄 ポテトサラダ じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 しお 0.15 赤 こしょう 0.01 赤 軽ドラッシング 組1本 黄 ドレッシング 1本 黄	ベビーコッパン 1こ 黄 マカロニのクリームソース ぶたにく 10 赤 ペンネマカロニ 30 赤 たまねぎ 40 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 10 赤 ぶなしめじ 10 赤 とんこつ 5 赤 きゅうりにゅう 15 赤 なまクリーム 5 赤 チーズ 5 赤 ばいせんごむぎ 5 赤 パター 5 赤 ボタージュルウ 5 赤 しお 0.5 赤 ワイン、こしょう 0.5 赤 ローリエ、ゆでしお 0.5 赤 ポロニアソーセージ ポロニアソーセージ 1まい 赤 スナップえんどう スナップえんどう 25 緑 ゆでしお 25 緑 軽ドラッシング 組1本 黄 小学6年生は、揚げパンです。お楽しみに！
553 28.8 15.9	590 24.8 24.7	612 28.4 25.3	597 26.0 29.3	621 25.2 28.3

菜の花
アブラナ科の植物です。若くてやわらかい葉やつぼみを食べます。春のおとすれを感じさせる食材です。今回のようにあえものにして食べられることが多いです。

タルタルソース
フランスで生まれたソースですが、もともとは、アジアの遊牧民「タートル族」が牛や馬の生肉と香味野菜を細かくきざんで食べていたものから作られたそうです。

わかごぼうのきんぴら
わが市産のわかごぼうを使います。根だけでなく、葉や茎も食べられます。

スナップえんどう
グリーンピースを品種改良したものです。豆が成長してもサヤがたたくならず、サヤごと食べられます。

月	火	水	木	金
マーボーどんぶり こめ 65 黄 れいとうとうふ 70 赤 ぶたにく 10 赤 あおねぎ 5 赤 たけのこ 5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 0.02 赤 しょうゆ 4.5 赤 しょうゆ 3.5 赤 でんぷん 3 赤 あかみそ 3 赤 さとう 1 赤 テンメンジャン 0.5 赤 ごまあぶら 0.5 赤 さけ 0.5 赤 しお 0.1 赤 チリパウダー、こしょう 0.1 赤 ししゃものからあげ からふとししゃも 2ひき 赤 こめ 3 赤 あぶら 3 赤 もやしのナムル もやし 20 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 3 緑 しょうゆ 2 赤 さとう 1.2 黄 す 1 黄 ごまあぶら 0.3 黄 ゆでしお 0.3 黄				
580 23.3 22.5				

ししゃものからあげ

ししゃもは骨ごと食べられるので、カルシウムをしっかりとることができます。今回は、からあげとして登場します。うすく溶いた米粉をつけて、カリッと揚げています。

ねんかん ぶん かえ 1年間を振り返ってみましょう

きゅうしよく とお しょくじゅうかん み
給食を通してよい食習慣を身につけることができたか、チェックしてみましょう。

給食の準備や後片付けが上手にできましたか？

 ○ ×

清潔なマスク、エプロン、ぼうしや三角巾を正しく身につけることができたか？

 ○ ×

つくえや配ぜん台をきれいにできましたか？

 ○ ×

良い姿勢で、よくかんで食べることができましたか？

 ○ ×

クラスのみんなと協力して給食の準備ができましたか？

 ○ ×

給食前は石けんでしっかり手を洗うことができましたか？

 ○ ×

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか？

 ○ ×

苦手な食べ物が出てきたときに食べる努力ができましたか？

 ○ ×

給食を食べ終わった後、本を読んだりして、ゆっくり過ごすことができましたか？

 ○ ×

どうでしたか？
できたことはこれからも続けていき、できなかったことは来年度に取り組んでください。