

令和7年3月 給食献立予定表

川副学校給食センター

| 日/曜 | 献立名 <small>※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります</small> | 材料 (はたらきで仲間わけ) | | | 赤黄緑、3つそろるとバランスがいいよ |  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム |
|-----|--|---|--|---|--|--|-------|-------|-----|--------|
| | | 赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・鶏ささぎなど | 黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・豆など | 緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの | | | 調味料など | kcal | g | %エネルギー |
| 3月 | まぜずし | とりにく あぶらあげ のり | こめ さとう あぶら | れんこん にんじん ほししいたけ いんげん きりぼしだいこん | しお す みりん しょうゆ | 551 | 20.4 | 16.1 | 305 | |
| | ごまマヨサラダ | ハム だいず | おおふくまめ きんときまめ たまごなしマヨネーズ ごま | キャベツ ブロッコリー どうもろこし | しょうゆ | ★今日はひな祭りの献立です。みなさんの成長と幸せを願ってお寿司などでお祝いします。お互いの成長を確認できる春が来たことを感じながらいただきますしよ。 | | | | |
| | すましじる | わかめ かまぼこ | | たまねぎ しめじ にんじん ねぎ | だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ さけ | | | | | |
| | ひなあられ | | ひなあられ | | | | | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| 4火 | ごはん | | こめ | | | 560 | 18.3 | 16.7 | 264 | |
| | やさしいコロッケ | | やさしいコロッケ(小麦、豚肉、大豆) あぶら | | | ★「食べることは私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違いため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。 | | | | |
| | わふうサラダ | とりにく | | キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん | ノンオイルドレッシング(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご) | | | | | |
| | さといもとあつあげのみそじる | あつあげ みそ | さといも | たまねぎ にんじん えのき ねぎ | かつおぶし にほし | | | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| 5水 | ミルクパン | | ミルクパン(小麦、乳) | | | 629 | 26.4 | 24.0 | 442 | |
| | グラタン | とりにく ぎゅうにゅう チーズ(乳) | マカロニ(小麦) パター(乳) こむぎこ(小麦) | たまねぎ ほうれんそう | ワイン しお こしょう | ★給食の準備や片付けの時、友だちと協力して安全に運んだり、役割分担して手早く行うことができていますか。今日は、給食の準備や片付けの様子を振り返ってみましょう。お互いを思いやり、力を合わせることは、安全に、楽しく食事をするために欠かせないことです。 | | | | |
| | グリーンサラダ | | さとう あぶら | キャベツ きゅうり えだまめ | す しょうゆ しお | | | | | |
| | コンソメスープ | ベーコン だいず | じゃがいも あぶら | たまねぎ にんじん セロリー | がらすープ しお こしょう | | | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| 6木 | とりとごぼうのうどん | とりにく | うどん(小麦) | たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ | にほし かつおぶし しお しょうゆ みりん | 643 | 24.7 | 22.2 | 304 | |
| | ごはん | | こめ | | | ★まだまだインフルエンザやノロウイルスなどの食中毒に注意が必要です。水の冷たさもすこすこしづつ和らいできました。こまめな手洗い、指先などの洗いや残しやすい部分に注意した手洗いを心がけて、病気や食中毒の予防を心がけましょう。 | | | | |
| | とうふのフライ | とうふのフライ(小麦、大豆、ごま) | あぶら | | | | | | | |
| | しおこんぶあえ | しおこんぶ(小麦、大豆) | ごまあぶら | はくさい ほうれんそう にんじん | しょうゆ みりん | | | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| 7金 | ごはん | | こめ | | | 557 | 24.7 | 16.3 | 282 | |
| | てづくりしゅうまい | ぶたにく とりにく | ごまあぶら しゅうまいのかわ(小麦) でんぶん | たまねぎ ほししいたけ しょうが | さけ しお しょうゆ こしょう | ★みなさんは、家で料理をする、食器を出す、片付けるなどの手伝いをしていますか。食事の準備や片付けて、何ができるかを数えるのも、成長をはかるものさしのひとつです。今日は、この一年でできるようになった手伝いを数えてみましょう。 | | | | |
| | おかかあえ | かつおぶし | | ほうれんそう もやし にんじん | しょうゆ みりん | | | | | |
| | ごじる | あぶらあげ みそ だいず | じゃがいも | たまねぎ にんじん しめじ ねぎ | だしこんぶ かつおぶし しょうゆ | | | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| 10月 | キーマカレー | | こめ むぎ | | チャツネ(りんご) カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) りんごピューレ(りんご) トマトピューレソース しお しょうゆ | 597 | 20.8 | 20.0 | 267 | |
| | レモンサラダ | ぶたにく とりにく | じゃがいも あぶら | たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが | | ★3月は1年をふりかえる月です。給食当番は上手になりましたか。苦手だったもので、食べられるようになったものはありますか。今月は、給食を食べるとき、4月の自分を思い出して、この一年の成長を確認してみましょう。 | | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| | ごはん | | こめ | | | 573 | 23.8 | 18.3 | 299 | |
| | しろみぎかなのわかくさやき | ホキ | たまごなしマヨネーズ | たまねぎ ほうれんそう どうもろこし | さけ しお こしょう | ★私たちの食事は、肉料理にかたよりがちです。主なおかずを肉と魚で交互にすることは、肉にかたよりにすぎないための工夫のひとつです。今日は、最近食べたものをふりかえて、肉にかたよりにすぎないか、健康に気がつけた食べ方ができているかを確認してみましょう。 | | | | |
| 11火 | だいずとひじきのもの | だいず ひじき | あぶら さとう | にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく | だしじる しょうゆ みりん | | | | | |
| | じゃがいもとこまつなのみそじる | あぶらあげ みそ | じゃがいも | たまねぎ にんじん しめじ こまつな | かつおぶし にほし | | | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| | ごはん | | こめ | | | 558 | 17.6 | 24.4 | 298 | |
| | シュガートースト | | しよくパン(小麦、乳) パター(乳) あぶら さとう | | | ★給食の時間になったら、机の上には何もいらないように片付けをしましょう。不要なものが置いてあるとつい触ったり、給食に入ってしまうことがあります。気持ちよく、安全に食べるために守りましょう。 | | | | |
| 12水 | アーモンドサラダ | | アーモンドドレッシング | キャベツ きゅうり えだまめ(大豆) どうもろこし にんじん | | | | | | |
| | マカロニスープ | ベーコン | マカロニ(小麦) あぶら | キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ セロリー パセリ | がらすープ しお ワイン こしょう | | | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| | ごはん | | こめ | | | 665 | 23.6 | 24.2 | 317 | |
| | とりのからあげ | とりにく | こむぎこ(小麦) でんぶん あぶら | にんにく しょうが | しょうゆ さけ | ★今日は6年生の卒業をお祝いする献立です。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これまで給食を食べてきて、思い出に残っている給食は何ですか。今日は、好きだった給食や心に残っている給食時間のできごとなどについて思い出しながら食べましょう。 | | | | |
| 13木 | のりサラダ | とりにく のり | さとう ごまあぶら | キャベツ もやし にんじん | しょうゆ す しお | | | | | |
| | かぼちゃのみそじる | あつあげ みそ | | かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ | かつおぶし にほし | | | | | |
| | そつぎょうおめでどうデザート(小学校のみ) | | そつぎょうおめでどうデザート(大豆) | | | | | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

令和7年3月 給食献立予定表

川副学校給食センター

| 日/曜 | 献立名 <small>※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります</small> | 材料 (はたらきで仲間わけ) | | | 調味料など | 今日のおはなし | | | |
|---------|--|---------------------------------------|--|---|--|--|---------|-----------|----------|
| | | 赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海苔など | 黄の食べ物 主にエネルギーのものになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など | 緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 %エネルギー | カルシウム mg |
| 14金 | ごはん | | こめ | | | 596 | 24.9 | 18.8 | 274 |
| | とりのつくねやき | とりにく ひじき | パンこ(小麦、大豆) さとう どんぶん | たまねぎ えのきたけ しょうが | しお しょうゆ みりん | ★今日、朝ごはんを食べてきましたか。その朝ごはんには野菜が入っていましたか。朝ごはんは、体と頭を起し、一日を元気にスタートするために欠かせません。もうすぐ春休みになりますが、休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、新学期を元気に迎えられる体の準備をととのえましょう。 | | | |
| | だいこんサラダ | | ドレッシング(小麦、大豆、りんご) | だいこん きゅうり にんじん パプリカ | しょうゆ | | | | |
| | じゃがいものみそしる | あぶらあげ みそ | じゃがいも | たまねぎ にんじん しめじ ねぎ | にぼし かつおぶし | | | | |
| 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| 17月 | スパゲティミートソース | ぶたにく だいず | スパゲティ(小麦) あぶら | たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト | ケチャップ デミグラスソース(小麦、鶏肉) ワイン ローレル しお ソース しょうゆ | 643 | 25.8 | 24.7 | 309 |
| | ミルクパン | | ミルクパン(小麦、乳) | | | ★三度の食事で野菜を積極的に食べると、将来の生活習慣病の予防に欠かせないことです。今日は、食事と生活習慣病などの病気のつながりを意識した食生活ができていますか、ふりかえりながら給食を食べてみましょう。 | | | |
| | おからのサラダ | ツナ おから(大豆) | たまごなしマヨネーズ | きゅうり とうもろこし たまねぎ | しょうゆ | | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| 18火 | ごはん | | こめ | | | 656 | 27.6 | 20.4 | 311 |
| | いわしフライ | いわしフライ(小麦、大豆) | あぶら | | | ★朝、昼、夕、決まった時間に規則正しく食事をしていますか。食事のリズムは体の調子を整え、生活のリズムを整えます。そうして体の調子が整うと、物事に気分よく、集中して取り組めます。今日は、最近の自分の食事や生活リズムをふりかえて、健康により生活ができていますか確認してみましょう。 | | | |
| | ごもきんぴら | てんぷら | ごま さとう ごまあぶら | たけのこ ごぼう こんにやく にんじん いんげん | しょうゆ だしじる | | | | |
| | はるやさのみそしる | あつあげ みそ | じゃがいも | たまねぎ キャベツ にんじん | かつおぶし にぼし | | | | |
| 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| 19水 | やきビーフン | ぶたにく | ビーフン ごまあぶら | キャベツ たまねぎ もやし にんじん しいたけ ビーマン パプリカ | オイスターソース(かき、大豆) しお しょうゆ さけ がらスープ こしょう | 542 | 21.5 | 14.2 | 314 |
| | ミルクパン | | ミルクパン(小麦、乳) | | | ★筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られていて、体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなくなった細胞が壊され、新しい細胞に作りなおされ続けているのです。このとき食べ物の栄養素が使われます。そのためバランスのよい食事を心がけることが大切です。 | | | |
| | フルーツヨーグルト | ヨーグルト(乳) | | バナナ みかん パイナップル ももりんご | | | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| 21金 | ごはん | | こめ | | | 552 | 21.6 | 14.0 | 295 |
| | ごまずあえ | ちくわ | さとう ごま | きゅうり もやし にんじん | す みりん しょうゆ | ★給食を食べるとき、食事のマナーを守っていますか。マナーは自分も友だちも気持ちよく食べるために大切なものです。今日は、はしの使い方、食べる姿勢、自分の食事マナーを点検しながら食べてみましょう。 | | | |
| | にくじゃが | ぎゅうにく こうやどうふ | じゃがいも さとう あぶら | たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう グリンピース | しょうゆ みりん さけ | | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| 小学3年生平均 | | | | | | 594 | 23 | 19.6 | 306 |
| 小学3年生基準 | | | | | | 590 | 24.8 | 25~30 | 350 |
| 単位 | | | | | | kcal | g | %エネルギー | mg |

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

<アレルギーに関する表示について>

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ () 内に表示しています。記載のない加工品は、アレルゲンは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルゲンはこちらに記載します。

- ・しょうゆ(小麦、大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(大豆) ・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆)
- ・こうやどうふ(大豆) ・ごまあぶら(ごま) ・がらスープ(鶏肉) ・ソース(りんご、大豆) ・ハム(豚肉)
- ・ベーコン(豚肉) ・ウインナー(豚肉) ・す(小麦)

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(Tel45-0374)

