

令和7年 3月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	鮭ちらし ひな祭り	○	菜の花のごま和え あられはんぺんのすまし汁 手作り関東風桜餅	サケ、たまご、きざみのり、飲用牛乳、 鶏こま、木綿豆腐、冷凍わかめ、あられ はんぺん（卵無）、小豆	精白米、粒麦、さとう、白ごま、サラダ 油、白すりごま、三温糖、白玉粉、小麦 粉	かんぴょう（乾）、干し椎茸、にんじん、 さやえんどう、菜ばな、キャベツ、だい こん（葉なし）、玉葱、ねぎ、こまつ な、いちご	777 kcal 36.8 g 23.3 g 3.0 g
4火	ガーリックトースト（1/2） ハニートースト（1/2）	○	鶏とキャベツのトマトスープ煮 アーモンドポテト	飲用牛乳、ベーコン、鶏こま、粉チーズ	食パン、無塩バター、はちみつ、サラダ 油、じゃがいも、バター、シェルマカロ ニ、さつまいも、油、アーモンド、三温 糖	にんにく、パセリ、レモン、にんじん、 玉葱、キャベツ、セロリ、マッシュ ルーム（水煮缶詰）、トマト缶詰、こまつ な	790 kcal 30.2 g 32.5 g 2.0 g
5水	ごはん	○	大豆コロッケ 小松菜のじゃこ和え 沢煮梅 いちご（2個）	飲用牛乳、大豆（国産）、豚ひき肉、ひじ き、おから、たまご、ちりめんじゃこ、 鶏こま	精白米、粒麦、じゃがいも、サラダ油、 三温糖、小麦粉、乾パン粉、油、白ごま	にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな、 だいこん（葉なし）、えのきたけ、ね ぎ、いちご	731 kcal 26.9 g 18.8 g 2.3 g
6木	野菜たっぷり味噌ラーメン	○	小松菜とわかめの中華サラダ ミニ肉まん	豚こま、赤みそ、飲用牛乳、冷凍わか め、大豆（国産）、牛乳、豚挽肉、たまご	蒸し中華めん、サラダ油、白ごま、ごま 油、三温糖、強力粉、小麦粉、ラード、で ん粉	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、 もやし、キャベツ、にら、こまつな、た けのこ、ねぎ、干し椎茸	790 kcal 28.5 g 33.9 g 3.0 g
10月	ごはん	○	鯛のバター醤油焼き 千種あえ なめこの味噌汁 みかん	飲用牛乳、まだい、油揚げ、絹ごし豆 腐、赤みそ、白みそ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、無塩バター、白ごま、サ ラダ油、つきこんにゃく、三温糖、じゃ がいも	にんじん、こまつな、ホールコーン（冷） 、玉葱、なめこ、ねぎ、だいこん（葉な し）、温州蜜柑	734 kcal 32.6 g 22.9 g 2.1 g
11火	きなこ揚げパン or ココア揚げパン セレクト給食	○	豆腐とかぶのスープ煮 春雨サラダ せとか（1/6）	きな粉、飲用牛乳、鶏こま、木綿豆腐、 むきエビ、ほたてがし、あさり、たま ご、ボンレスハム	コッペパン、油、さとう、でん粉、ごま 油、緑豆はるさめ、白ごま、三温糖	干し椎茸、玉葱、にんじん、かぶ（葉な し）、かぶ（葉、ゆで）、こまつな、キャ ベツ、きゅうり、せとか	745 kcal 40.4 g 29.8 g 3.1 g
12水	ごはん	○	ジャンボ揚げ餃子 大豆もやしの華風和え 白菜スープ	飲用牛乳、豚挽肉、大豆（国産）、冷凍わ かめ、鶏肉、たまご	精白米、粒麦、餃子の皮、ごま油、油、白 ごま、さとう、サラダ油、じゃがいも、 でん粉	にんにく、しょうが、干し椎茸、キャベ ツ、ねぎ、にら、大豆もやし、もやし、に んじん、はくさい、こまつな	757 kcal 28.3 g 25.1 g 2.5 g
13木	わかめごはん	○	ミックス天ぷら（小魚・イカ） えのき入り磯和え 肉じゃが	炊き込みわかめ、飲用牛乳、ししゃも、 イカ、冷凍わかめ、きざみのり、豚こま	精白米、粒麦、小麦粉、油、さとう、サラ ダ油、しらたき、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな、えのき たけ、玉葱、さやいんげん	783 kcal 31.3 g 25.0 g 3.3 g
14金	ごはん	○	レバーと砂肝のから揚げ ミモザ和え タラの味噌汁 いちご（2個）	飲用牛乳、砂肝、豚レバー、たまご、た ら、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、白すり ごま、油、じゃがいも、サラダ油、三温 糖	キャベツ、きゅうり、もやし、ブロッコ リ、玉葱、にんじん、だいこん（葉な し）、えのきたけ、はくさい、ねぎ、こ まつな、いちご	754 kcal 30.7 g 20.5 g 2.0 g
17月	カレーライス	○	海藻サラダ フルーツヨーグルト	豚ひれ、脱脂粉乳、飲用牛乳、海草ミッ クス、まぐろ缶詰、ヨーグルト（無糖）	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、 無塩バター、小麦粉、白ごま、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 キャベツ、こまつな、みかん缶、パイン 缶、黄桃缶	780 kcal 30.6 g 17.4 g 2.4 g
18火	赤飯 3年生卒業お祝い献立	○	鶏のから揚げ 小松菜のからし和え お祝いかまぼこ入りすまし汁 お祝いケーキ	小豆、飲用牛乳、鶏肉、かつお節、鶏こ ま、絹ごし豆腐、かまぼこ（卵無）、た まご、牛乳	精白米、もち米、水稲めし（赤米）、黒ご ま、でん粉、油、三温糖、さとう、小麦 粉、無塩バター、ミルクチョコレート、 粉糖	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじ ん、だいこん（葉なし）、えのきたけ、 ねぎ	813 kcal 37.2 g 21.1 g 2.5 g
21金	ごはん	○	鯖のごまだれ焼き 菜の花の和え物 のっぺい汁 清見オレンジ（1/6）	飲用牛乳、サバ、かつお節、鶏肉、生揚 げ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、白すり ごま、ごま、サラダ油、板こんにゃく、 さといも、じゃがいも	しょうが、菜ばな、にんじん、キャベ ツ、かぶ（葉なし）、ごぼう、だいこん （葉なし）、はくさい、えのきたけ、ね ぎ、こまつな、清見オレンジ	733 kcal 32.2 g 23.1 g 2.3 g
24月	豆腐とえびのうま煮丼	○	中華サラダ いちご杏仁	豚こま、木綿豆腐、むきえび、あさり、 うずら卵、飲用牛乳、ボンレスハム、粉 寒天、牛乳、豆乳	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん 粉、ごま油、緑豆はるさめ、白ごま、さ とう	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじ ん、玉葱、たけのこ、はくさい、こまつ な、キャベツ、きゅうり、いちご	763 kcal 32.0 g 20.4 g 2.1 g

※食材の都合などにより、献立を変更することもあります。ご了承ください。 ・3月の平均栄養価 エネルギー 763カロリー 塩分 2.3グラム



3月の旬の食材
春キャベツ、新玉葱、菜の花、フキノトウ、かぶ
サヨリ、桜鯛、コウイカ、あさり、はまぐり、
いちご、八朔etc...

**3月3日はひな祭りです。古くから伝わるお祝
い行事です。ひな祭りの日にはひな人形を飾った
り、ちらしずしやはまぐりのお吸い物を食べたり
します。**



**※アンダーラインが入っているものは、3年生の
リクエスト給食です。回答が多い順に献立に
組み込みました。**