



令和7年3月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数13回 祖父江町学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる（あか）		おもにからだのちょうしをとのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
			さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
3	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		619
		ちらしごはん	たまご えび		にんじん さやえんどう	ほししいたけ かんぴょう れんこん	さとう		
		はるのおすいもの	とうふ かまぼこ	わかめ	みつば	たけのこ はくさい えのきたけ			
		さんしょくだんご					さんしょくだんご		
4	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		589
		やさいたっぷりしおラーメン	ぶたにく なんと		チンゲンサイ にんじん	はくさい もやし たまねぎ ねぎ にんにく			
		あいちのやさしいりはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	あぶら	
		わかめとしらすのちゅうかあえ		わかめ しらすほし		きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	
5	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		611
		とりにくのからあげ（2こ）	とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	
		みつばののりずあえ	ツナ	のり	みつば	もやし	さとう		
		ふたまじる	とうふ かまぼこ		にんじん	えのきたけ ねぎ	ふ		
6	木	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		620
		パンプキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく		かぼちゃ				
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう		
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン		コールスロードレッシング	
7	金	だいこんばごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ		642
		さわらのてりやき	さわら 			しょうが	さとう でんぶん		
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		なばなのおひたし			なばな 	はくさい もやし コーン	さとう		
10	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		589
		ぶたどん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	さとう		
		いしかりじる	さけ とうふ みそ		にんじん	だいこん コーン ねぎ	じゃがいも		
		オレンジ				オレンジ			
11	火	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		676
		たまごとじうどん	たまご あぶらあげ かまぼこ とりにく		にんじん	ほししいたけ ねぎ	でんぶん		
		とびうおたつたあげ	とびうお					あぶら	
		ごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	
12	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		637
		しゅうまい（2こ）	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ		
		とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ	はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら	
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ			チンゲンサイ	きりぼしだいこん コーン	さとう	ごまあぶら	
13	木	サンドイッチパンspan> ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		692
		コロッケバーガー	ぶたにく ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	
		（ボイルキャベツ・ソース）				キャベツ			
		ブロッコリーのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 		ルウ	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	ごま	603
		いわしのうめに	いわし		あかしそ		さとう		
		はるやさいのにももの	はんぺん かつおぶし		さやいんげん	たけのこ ふき	さとう		
		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	さといも		
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		668
		カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	ルウ	
		あまなつみかんサラダ				キャベツ きゅうり あまなつみかん		フレンチドレッシング	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
18	火	せきはん ぎゅうにゅう	あずき	ぎゅうにゅう			こめ	ごま	712
		とりにくのレモンに（2こ）	とりにく			レモン	でんぶん さとう	あぶら	
		うめふうみあえ 			あかしそ	キャベツ きゅうり うめ			
		おいわいじる	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ			
		おいわいセレクトデザート					もものタルト ガトーショコラ		
21	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		664
		にくだんごのあますがらめ	とりにく		にんじん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	さとう でんぶん	あぶら	
		わかめスープ	とうふ	わかめ		ねぎ はくさい たまねぎ コーン			
		りんごプチゼリー（2こ）					りんごプチゼリー		

★はるにおいしいたべものをさがしてみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。