

3月分学校給食予定献立表

令和7年度



【目標】 一年間の食事をふりかえろう



所沢市立南小学校

日 曜	献立名	(黄) 主にエネルギーのもとになる食品	(赤) 主に体を作るもとになる食品	(緑) 主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g	
2月	ごはん	牛乳 チキンカツ めかぶのねばりあえ とんじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、めかぶ、 ぶた肉、とうふ、みそ	こまつな、もやし、こんにゃく、 にんじん、ねぎ	621	33.9
3火	ひな祭り献立 たいめし (ちゃめし・たいのからあげ)	牛乳 ほうれんそうのいそあえ ひなまつりじる ところざわのにんじんゼリー	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 とことこにんじんゼリー	こんぶ、タイ、牛乳、のり、 わかめ、かまぼこ	ほうれん草、もやし、にんじん、 なのはな、だいこん、ねぎ	620	27.7
4水	きなこあげパン	牛乳 ひよこまめのカレーに ツナサラダ でごはん	パン、あぶら、さとう、 ひよこまめ、じゃがいも、 バター	きなこ、牛乳、肉だんご、 ツナ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、トマト、キャベツ、 きゅうり、しらぬい	658	24.1
5木	スタミナどん (ごはん・ぐ)	牛乳 タコサラダ じゃがたまじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも	ぶた肉、牛乳、タコ、 かいそうミックス、 あぶらあげ、みそ	たけのこ、しらだき、しいたけ、 にら、たまねぎ、にんにく、 きゅうり、とうもろこし、キャベツ	585	31.0
6金	あんかけ チャーハン (チャーハン・あん)	牛乳 きくらげのちゅうかあえ コンソメスープ	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	やきぶた、ぶた肉、牛乳、 ベーコン	はくさい、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、 しいたけ、しょうが、きくらげ、もやし、 こまつな、キャベツ、たまねぎ	538	23.9
9月	ガーリック トースト	牛乳 エビフライ かいそうサラダ コンソメスープ ヨーグルト	パン、バター、あぶら、 さとう	牛乳、エビフライ、 かいそうミックス、とり肉、 ベーコン、とうにゅう、 ヨーグルト	きゅうり、とうもろこし、 キャベツ、たまねぎ、にんじん	719	24.6
10火	神津島 しょうゆめし	牛乳 サケのてりやき こまつなのこうみえ いなかじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま、 さといも、さつまいも	のり、牛乳、ギンサケ、 ぶた肉、とうふ	しょうが、こまつな、もやし、 にんにく、ねぎ、ごぼう、 にんじん、だいこん	566	26.3
11水	みそやさい ラーメン (めん・スープ)	牛乳 てづくりあげきょうざ だいこんサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、きょうざのかわ、 かたくりこ、こむぎこ、こま	ぶた肉、みそ、牛乳	にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、 ごぼう、にら、にんにく、しょうが、 キャベツ、だいこん、きゅうり、 とうもろこし	632	27.0
12木	メキシカン ピラフ	牛乳 とりにくのかわりやき カリボリサラダ ミネストローネ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、マカロニ	とり肉、牛乳、ベーコン	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、しょうが、にんにく、 きゅうり、だいこん、キャベツ、 セロリ、トマト	568	29.3
13金	ポーク カレーライス (ごはん・ルウ)	牛乳 ポロニアソーセージ てづくりふくじんづけ	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、はちみつ、さとう	牛乳、ぶた肉、 ポロニアソーセージ	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、トマト、りんご、 きゅうり、だいこん	700	28.7
16月	わかめごはん	牛乳 こうやどうふのうまに メヌケのさいきょうやき こまつなのおひたし	こめ、あぶら、さとう	わかめ、牛乳、ぶた肉、 こうやどうふ、あぶらあげ、 メヌケさいきょうづけ	こんにゃく、にんじん、たけのこ、 しいたけ、しょうが、たまねぎ、 こまつな、もやし	565	31.1
17火	ごはん	牛乳 あつやきたまご にくじゃが なっとうあえ	こめ、じゃがいも、あぶら、 さとう	牛乳、あつやきたまご、 ぶた肉、さつまいも、 なっとう、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 しいたけ、こまつな、もやし	592	28.4
18水	ツイストパン	牛乳 ホワイトシチュー とり肉のハーベキューソースかけ アスパラサラダ シュワシュワボンチ	パン、じゃがいも、さつまいも、 あぶら、さとう、こむぎこ、 バター、かたくりこ、ゼリー、 サイダー	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 とうにゅう、とり肉	たまねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、りんご、アスパラ、 キャベツ、ミックスドフルーツ	721	30.7
19木	ごはん	牛乳 マーボーあつあげ はるまき パンサンデー	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるまき、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、 みそ、ハム	ねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、 しょうが、にんにく、もやし、 はくさい、にんじん	697	26.3
23月	ミートソース スパゲティ (めん・ソース)	牛乳 コールスローサラダ てづくりチョコレートケーキ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 スパイスドックミックス、 バター、ココア	ぶた肉、牛乳、たまご、 なまクリーム、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、にんにく、 ピーマン、トマト、キャベツ、 とうもろこし	631	25.1
24火	卒業・進級 お祝い献立 せきはん ・こましお	お茶 てづくりてりやきハンバーグ きんぴら だいこんのみそじる ゼリー	こめ、もちこめ、あずき、 こま、パンこ、あぶら、 さとう、ゼリー	ぶた肉、とり肉、 とうにゅう、ベーコン、 あぶらあげ、みそ	おちゃ、たまねぎ、ごぼう、 にんじん、だいこん	526	20.1

平均栄養量	621	27.4
-------	-----	------

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。 ☆持ち物には名前を書きましょう。
 ☆献立表について質問等がありましたら、
 南小学校 栄養教諭 (TEL04-2922-3039) まで、ご連絡ください。

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たち間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。



お料理しましょう! ~南小の鯛めしに挑戦!

★材料(4人分)

- ★茶飯
- ・米 2合
- ・糸昆布(昆布を細目に切る)5cm位 大さじ1弱
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・水 適量
- ★鯛のから揚げ
- ・真鯛(2cm角) 250g
- ・塩 小さじ1/5
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

★作り方

1. 茶飯を作る。
(炊飯器に米、昆布、調味料を入れて炊く。)
 2. 鯛のから揚げを作る。
(鯛を2cm位の大きさに切り、塩と片栗粉をつけて油で揚げろ。)
 3. 茶飯を盛り付け、その上に鯛のから揚げをのせて完成。
(混ぜながら、食べる。)
- アレンジ
- ・すまし汁をかけると鯛茶漬けになる。
 - ・鯛めしに刻みのりやワサビを加えてもよい。

