

3月分学校給食予定献立表

令和7年度



【給食目標】 いちねんかんの しょくじを ふりかえろう



所沢市立北小学校

日曜	献立名	(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質
					kcal	g
2月	ごはん	牛乳 スタミナ焼き肉 はるさめスープ ヨーグルト	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	578	28.1
3日	ひなまつり献立 ごもくずし	牛乳 とり肉のてりやき はるのかおりサラダ はるのすましじる ひしもち	こめ、さとう、あぶら、 ごま、かたくりこ、 ひしもち	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、かまぼこ、とうふ	600	27.7
4日	にこみうどん	牛乳 ささかまのいそべあげ マカロニサラダ とことこにんじんゼリー	うどん、あぶら、さとう、 ごまごこ、マカロニ、 マヨネーズ、 とことこにんじんゼリー	ぶた肉、あぶらあげ、 牛乳、ささかまぼこ、 あおのり、ハム	541	26.3
5日	ごはん	牛乳 サバのみそだれかけ こまつなのおひたし 肉じゃが	こめ、さとう、かたくりこ、 じゃがいも、あぶら	牛乳、サバ、みそ、 ぶた肉	540	26.7
6日	ココア あげパン	牛乳 ポトフ だいこんサラダ	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも、 ごま	牛乳、ぶた肉、 ウインナー、ハム	619	22.4
9日	ごはん	牛乳 サケのやくみソース キャベツサラダ こうやどうふのそぼろに	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ギンサケ、ハム、 ぶた肉、こうやどうふ	546	26.4
10日	こどもパン スライス	牛乳 ボークハンバーグ ツナサラダ やさいスープ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、とうふ、 とうにゅう、ツナ、 ベーコン	577	26.4
11日	ごはん	牛乳 しゅうまい ハムサラダ マーボーだいこん	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、しゅうまい、 ハム、ぶた肉、みそ	533	23.0
12日	ごはん	牛乳 ゆかりふりかけ しろみぎかなのてりやきソース かふうサラダ こんさいじる	こめ、ごま、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ、じゃがいも	牛乳、あぶらあげ、みそ、 メルルーサでんぷんつき	516	18.6
13日	コッペパン スライス	牛乳 とり肉のステーキソース ごぼうサラダ チリビーンズ みかんゼリー	パン、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま、 ごまドレッシング、 パンこ、ゼリー	牛乳、とり肉、ぶた肉、 だいす	583	29.4
16日	むぎごはん	牛乳 しおふたどん きりぼしだいこんのハリハリづけ とう乳プリン	こめ、むぎ、あぶら、 ごま、さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、こんぶ、 とうにゅうプリン	585	24.8
17日	ごはん	牛乳 とり肉のごまみそやき なっとうあえ えのきとわかめのみそしる	こめ、さとう、ごま、 あぶら	牛乳、とり肉、みそ、 なっとう、かつおぶし、 とうふ、わかめ	532	27.2
18日	ちゅうかめん	おちゃ みそラーメン アメリカンドッグ りんごゼリー	ちゅうかめん、あぶら、 スパイスドッグミックス、 さとう、ゼリー	ぶた肉、みそ、 フランクフルト	544	19.7
19日	ココアマール しょくパン	トピ ミル オムレツ カラフルサラダ コーンポタージュ	パン、さとう、あぶら、 ごまごこ、バター	コーヒーミルク、 オムレツ、牛乳、 なまクリーム	624	20.1
23日	ごはん	牛乳 からあげ コーンサラダ とんじる	こめ、かたくりこ、 こめこ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、とり肉、ハム、 ぶた肉、あぶらあげ、 みそ	642	24.6
24日	進級・卒業お祝い献立 むぎごはん	牛乳 若獅子(わかじし)カレー パリパリたっぷりサラダ シュワシュワフルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、カレールウ、 しゅうまいのかわ、ゼリー、 サイダー	牛乳、ぶた肉	632	22.3

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。
ご心配な方はお問い合わせください。(北小学校 栄養教諭 Tel 04-2922-3404)

平均栄養量 578 24.5

6年生 リクエストメニュー

6年生が北小で給食を食べるのは、あと16回です。そこで、6年生が卒業までに、もう一度食べたいメニューを給食で出したいと思い、クラスごとに食べたいメニューについて、アンケートをとりました。

今年度も、給食最終日はリクエストのあったメニューを組合わせて、進級・卒業お祝いの献立としました。その他の日にも、リクエストメニューを取り入れております。

- 3月 3日(火) : ごもくずし (みどり学級6年リクエスト)
- 3月 6日(金) : ココアあげパン (6年3組・みどり学級リクエスト)
- 3月 9日(月) : こうやどうふのそぼろに (6年1組リクエスト)
- 3月11日(水) : マーボーだいこん (6年1組リクエスト)
- 3月17日(火) : なっとうあえ (6年1組リクエスト)
- 3月23日(月) : からあげ (6年2組・6年3組リクエスト)
- 3月24日(月) : 若獅子(わかじし)カレー (6年2組・みどり学級リクエスト)
- パリパリたっぷりサラダ (6年3組リクエスト)
- シュワシュワフルーツポンチ (6年2組リクエスト)

