



3月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 1年間の食事をふりかえろう

所沢市立明峰小学校

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	カリカリうめごはん	牛乳	メカジキのてりやき ごまようゆあえ 肉じゃが	こめ、さとう、ごま、 あぶら、じゃがいも	牛乳、メカジキ、ぶた肉	うめ、しょうが、ほうれん草、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、しらたき、 さやいんげん	525	24.9
3火	ちらしずし	牛乳	ぶた肉のみそやき おかかあえ すましじる さくらもち	こめ、さとう、あぶら、 ふ、さくらもち	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 ぶた肉、みそ、かつおぶし、 とうふ	たけのこ、にんじん、しいたけ、 さやえんどう、しょうが、 はくさい、きゅうり、 もやし、えのき、みずな、 ねぎ	600	26.8
4水	ガーリックフランス	牛乳	コールスローサラダ ピーマンチュウ トコトコにんじんゼリー	パン、あぶら、バター さとう、じゃがいも、 こむぎこ、ゼリー	牛乳、牛肉	にんにく、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、 マッシュルーム、 トマト	631	20.3
5木	むぎごはん	牛乳	わふうビビンバ(肉) わふうビビンバ(ナムル) キムチスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、ひじき、 みそ、とり肉、たまご、 とうふ	にんにく、きりぼしだいこん、 しいたけ、うめ、 にんじん、ほうれん草、 もやし、ねぎ、 にら、たまねぎ、 はくさい、キムチ	507	26.0
6年1組 冬をのりこえ春にGOー！！たきこみGOー！はん								
6金	たきこみごはん	牛乳	ギンザケのしおやき ごまあえ みそじる	こめ、あぶら、さとう、 ごま	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 ギンザケ、とうふ、 みそ	にんじん、ごぼう、 たけのこ、しいたけ、 ほうれん草、もやし、 きゅうり、こまつな、 だいこん	509	26.4
9月	むぎごはん	牛乳	ちゅうかどん はるさめサラダ シュワシュワポンチ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ、ゼリー、 サイダー	牛乳、ぶた肉、エビ、 ホタテ、うずらたまご、 ハム	にんにく、しょうが、 たけのこ、にんじん、 たまねぎ、はくさい、 しいたけ、キャベツ、 もやし、りんご、 なつみかん、もも	554	21.6
6年2組 あげパンの煮(に)っこり大作戦！								
10火	シュガーあげパン	牛乳	カリカリベーコンサラダ かぼちゃのクリームに ほうじちゃプリン	パン、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、 ほうじちゃプリン、	牛乳、ベーコン、 とり肉	にんじん、こまつな、 きゅうり、たまねぎ、 かぼちゃ	637	19.7
11水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン アメリカンドック ピリカラきゅうり	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、こむぎこ、 スパイスドックミックス	牛乳、ぶた肉、みそ、 フランクフルト	にんじん、キャベツ、 もやし、ねぎ、 ごぼう、にんにく、 しょうが、きゅうり	598	24.5
12木	ごはん	牛乳	おろしハンバーグ はくさいのしおこんぶあえ そうめんじる	こめ、パンこ、 そうめん	牛乳、牛肉、ぶた肉、 とうにゅう、しおこんぶ、 とり肉、かまぼこ、 あぶらあげ	たまねぎ、だいこん、 しょうが、はくさい、 きゅうり、にんじん、 かぶ、ねぎ、 こまつな	577	26.5
6年3組 韓国の呼吸 壺の型〜ソウルの炎〜ヤンニョムチキンを食べて旅行に行った気分になろう！								
13金	キムチチャーハン	牛乳	ヤンニョムチキン チョレギサラダ トッポギスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 トッポギ	ぶた肉、牛乳、 とり肉、のり	キムチ、ねぎ、 ピーマン、にんにく、 とうもろこし、 レタス、きゅうり、 にら、えのき、 にんじん、たまねぎ、 はくさい	581	24.3
16月	むぎごはん	牛乳	ブルコギどん キャベツのちゅうか サラダ ちゅうかコーンスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、牛肉、 とり肉、たまご	にんにく、ねぎ、 しらたき、にんじん、 たまねぎ、 ピーマン、にら、 きゅうり、 キャベツ、 とうもろこし、 ねぎ、 しょうが	633	24.8
17火	ごはん	牛乳	ガパオライス(肉) ガパオライス(たまご) もずくスープ	こめ、あぶら、 さとう	牛乳、とり肉、 だいた、たまご、 とうふ、もずく	たまねぎ、 ピーマン、 パプリカ、 にんにく、 にんじん、 にら	578	30.7
18水	ごはん	牛乳	メルルーサのレモンソースがけ なつとうあえ とんじる	こめ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも	牛乳、メルルーサ、 なつとう、かつおぶし、 ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	レモン、 キャベツ、 もやし、 にんじん、だいこん、 ごぼう、 ねぎ、 こんにゃく	526	26.1
19木	食育の日 ナン	コーヒーマルク	とり肉のマーマレードやき ポテトサラダ ポークビーンズ	ナン、 マーマレード、 じゃがいも、 さとう、 マヨネーズ、 あぶら、 パンこ	コーヒーマルク、 とり肉、 ハム、 ぶた肉、 ベーコン、 だいた	たまねぎ、 にんにく、 しょうが、 にんじん、 きゅうり、 とうもろこし、 トマト	530	28.9
23月	卒業お祝い給食 おせきはん	牛乳	エビフライ かくやあえ かきたまじる	こめ、 もちごめ、 あずき、 ごま、 こむぎこ、 パンこ、 あぶら、 かたくりこ	牛乳、 エビ、 とり肉、 たまご、 とうふ	つぼづけ、 きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 こまつな	504	23.5
24火	むぎごはん	牛乳	カレーライス バリバリサラダ ストロベリータルト	こめ、 むぎ、 あぶら、 じゃがいも、 こむぎこ、 バター、 しゅうまいのかわ、 さとう、 タルト	牛乳、 ぶた肉	にんじん、 たまねぎ、 しょうが、 にんにく、 りんご、 キャベツ、 きゅうり、 ほうれん草	636	21.0
							574	25.6

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。





3/4 「トコトコにんじんゼリー」
このゼリーは、とことこオーガニックの畑でつくられたにんじんを使ったゼリーです。所沢市の学校用につくってもらっています。おいしくて栄養たっぷりの旬の時期に作られた野菜を、年間をとおして食べられるように加工しました。また、食べやすいようにみかん果汁も入れて工夫しています。お楽しみに！