

### 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

所沢市立中富小学校

日曜	献立名			(黄) おもに エネルギーの もとなる食品	(赤) おもに 体をつくる もとなる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとなる食品	エネルギー	たん白質		
							kcal	g		
2月	ごはん	牛乳	とりのてりかけ はくさいのおひたし くたくさんみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま、さつまいも	牛乳、とり肉、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	はくさい、にんじん、 かぶ、ねぎ	547	23.1		
3火	 ひなまつり ひめちらし	牛乳	キャベツのおかかあえ おふのすましじる さくらもち	こめ、さとう、ごま、ふ、 さくらもち	とり肉、あぶらあげ、のり、 牛乳、かつおぶし、とうふ	にんじん、しいたけ、 さやえんどう、キャベツ、 もやし、こまつな	552	19.6		
4水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン てづくりジャンボしゅうまい かぶときゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 しゅうまいのかわ	牛乳、ふた肉、みそ、とうふ	にんじん、キャベツ、 もやし、にら、にんにく、 しょうが、たまねぎ、 かぶ、きゅうり	604	31.2		
5木	6年2組リクエスト給食 「THE・JAPAN」						508	23.4		
	わかめごはん	牛乳	ギンザケのしおやき ほうれんそうのごまあえ せんべいじる	こめ、ごま、さとう、 なんふせんべい、あぶら	わかめ、牛乳、ギンザケ、 とり肉	ほうれん草、にんじん、 もやし、こんにゃく、 だいこん、ごぼう、 こまつな				
6金	くろパン	牛乳	ホキのフライ グリーンサラダ やさいのクリームシチュー	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、バター	牛乳、ホキ、とり肉	キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 かぶ、こまつな	634	28.1		
9月	ごはん	牛乳	なまあげチャーサイ カレーこぶきいも パンサンデー	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも、 はるさめ	牛乳、ふた肉、なまあげ、 みそ、ハム	にんじん、キャベツ、 たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、チンゲンサイ、 しょうが、こまつな、 もやし	555	23.7		
10火	さといもの クリーム スパゲッティ	牛乳	ブロッコリーのツナサラダ いちご	スパゲッティ、あぶら、 さといも、さとう	ベーコン、なまクリーム、 牛乳、チーズ、ツナ	にんにく、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 ブロッコリー、 とうもろこし、いちご	539	21.7		
11水	キムタクごはん	牛乳	とりにくのこうみやき はるやさいサラダ フォーのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、こめこめん	ベーコン、牛乳、とり肉	キムチ、たくあん、 たまねぎ、にんにく、 しょうが、キャベツ、 なのはな、うど、 にんじん、こまつな	531	24.4		
12木	6年1組リクエスト給食 「6-1よくばいグルメ」						706	24.4		
	はつがげんまい ごはん	のむ ヨー グル ト	ドライカレー じゃがまるくん シュワシュワボンチ	こめ、はつがげんまい、 あぶら、こむぎこ、バター、 さとう、じゃがいも、 かたくりこ、サイダー	のむヨーグルト、ふた肉、 チーズ、ハム	にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、 ピーマン、パイン、 なつみかん、もも				
13金	ごはん	牛乳	ちくぜんに じゃことだいずのいりに はくさいのあさづけ	こめ、さといも、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、だいず、 ちりめんじゃこ	こんにゃく、ごぼう、 にんじん、たけのこ、 れんこん、しいたけ、 さやいんげん、はくさい、 きゅうり、レモン	548	27.8		
16月	ココアあげパン	牛乳	ポロニアソーセージ かいそうサラダ コンスープ	パン、あぶら、ココア、 さとう	牛乳、ポロニアソーセージ、 かいそうミックス、とり肉	きゅうり、にんじん、 キャベツ、とうもろこし、 たまねぎ	671	23.8		
17火	ごはん	牛乳	サバのみそに キャベツのほんすあえ かきたまじる	こめ、さとう、かたくりこ	牛乳、サバ、みそ、とり肉、 たまご	しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 レモン、こまつな、 たまねぎ	542	27.0		
18水	ごはん	牛乳	スタミナなっとう パンパンジーサラダ ちゅうかスープ	こめ、あぶら、さとう、 ごま、かたくりこ	牛乳、とり肉、なっとう、 わかめ	しょうが、にんにく、 ねぎ、はねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 もやし、にら	557	29.8		
19木	うどん	牛乳	きつねうどん わかめのすのもの みそポテト	うどん、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 わかめ、ちくわ、みそ	にんじん、たまねぎ、 こまつな、もやし	533	24.6		
23月	はちみつパン	牛乳	とりにくのてりやき パリパリサラダ ABCスープ	パン、ワンタンのかわ、 あぶら、さとう、マカロニ	牛乳、とり肉、ベーコン	しょうが、キャベツ、 ほうれん草、 とうもろこし、 にんじん、たまねぎ	551	25.3		
24火	 ぞつぎょうおめでとうこんだて せきはん	お茶	ギンサワラのさいきょうやき ひじきのいために すましじる おたのしみデザート	こめ、もちごめ、あずき、 ごま、あぶら、さとう、 ゼリー	ギンサワラさいきょうづけ、 だいず、とり肉、ひじき、 あぶらあげ、とうふ	おちゃ、にんじん、 しらたき、しいたけ、 さやいんげん、 こまつな、えのき	526	20.8		
16回	※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ※ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。心配な方はお問い合わせください。 ※ はしは、毎日洗って持ってきましよう。持ち物には名前を書きましよう。 ※ 今月中富でとれた野菜は「里芋、さつまいも」です。 ※ 毎日の給食の様子を中富小HPにアップしています。右の二次元コードから、ぜひご覧ください。							平均栄養量	569	24.9