



# 3月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】一年間の食事をふりかえろう！

所沢市立中央小学校

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	しおラーメン (ちゅうかめん・しる)	牛乳 アメリカンドック だいこんときゅうりの ちゅうかあえ	ちゅうかめん、ごま、あぶら、 スパイスドックミックス、さとう	牛乳、ぶた肉、 フランクフルト	にんじん、キャベツ、こまつな、にら、 もやし、たまねぎ、ねぎ、にんにく、 しょうが、きくらげ、だいこん、きゅうり	642	27.0
3火	ひなずし	牛乳 サワラのさいきょうやき なのはなのからしあえ そうめんじる さくらもち	こめ、さとう、あぶら、 そうめん、さくらもち	とり肉、たまご、牛乳、 キンサワラさいきょうづけ、 かまぼこ	しょうが、にんじん、れんこん、 かにぶよう、しいたけ、えだまめ、 なのはな、ほうれん草、ねぎ、たけのこ	566	25.6
4水	メキシカンピラフ	牛乳 とり肉のレモンソースかけ ポテトサラダ やさいスープ	こめ、むぎ、バター、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも、 マヨネーズ	ベーコン、牛乳、とり肉、 ハム	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 にんにく、しょうが、レモン、きゅうり、 キャベツ、セロリ	513	25.8
5木	やきカレーパン	牛乳 ファイバーミネストローネ ゼリーポンチ	パン、こむぎこ、あぶら、 パンこ、マカロニ、むぎ、 レンズまめ、ゼリー	ぶた肉、チーズ、牛乳、 とり肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、 エリンギ、にんにく、もも	648	25.7
6金	ごはん	牛乳 サバのみそに キャベツのぼんずかけ すいとん	こめ、さとう、かたくりこ、 こむぎこ	牛乳、サバ、みそ、ぶた肉、 あぶらあげ	しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、 レモン、にんじん、だいこん、はくさい	542	23.5
9月	わかめごはん	牛乳 ちぐさやき こうどうふのそぼろに いそあえ	こめ、むぎ、ごま、あぶら、 さとう、かたくりこ	わかめ、牛乳、たまご、 ぶた肉、こうどうふ、のり	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 ほうれん草、こんやく、たけのこ、 さやえんどう、こまつな、もやし	553	26.1
10火	ごまみそうどん (うどん・しる)	牛乳 とりてん じゃこサラダ	うどん、あぶら、ごま、 こむぎこ、かたくりこ、さとう	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 あぶらあげ、みそ、とり肉、 ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、 しいたけ、しょうが、にんにく、こまつな、 だいこん、とうもろこし	558	29.2

## 6年1組 新メニュー！最高にうまいぞ！ビーフシチュードリア！！

11水	ビーフシチュー ドリア	牛乳 コールスローサラダ ABCスープ オレンジ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、マカロニ	ぎゅう肉、チーズ、牛乳、 ハム、とり肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、とうもろこし、はくさい、 セロリ、オレンジ	624	23.3
12木	わ！ビビンバ (むぎごはん・肉・ ナムル)	牛乳 わかめトッポギスープ いちごゼリー	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごま、トッポギ、ゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ、 ひじき、とり肉、わかめ	にんにく、うめ、きりぼしだいこん、 しいたけ、ほうれん草、にんじん、 だいずもやし、キムチ、たまねぎ、 チンゲンサイ	557	26.2
13金	ツイストパン	牛乳 エビフライ じゃがいもとベーコンのもの フレンチサラダ キャラメルプリン	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、じゃがいも、さとう	牛乳、エビ、ベーコン、 とうにゅう、なまクリーム	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、キャベツ、きゅうり、 あかパプリカ、きパプリカ、	657	25.3
16月	ごはん	牛乳 イカのたつたあげ なっとうあえ とんじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、イカ、なっとう、 かつおぶし、ぶた肉、 あぶらあげ、とうふ、みそ	しょうが、キムチ、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	547	26.9
17火	ライスボール パン	ヨー ミルク オムレツ パンネのクリームに こまつナサラダ	パン、さとう、マカロニ、 あぶら、こむぎこ、バター	ヨーヒーミルク、オムレツ、 ベーコン、牛乳、チーズ、 ツナ	たまねぎ、にんじん、こまつな、 きゅうり、キャベツ、とうもろこし	659	22.6
18水	ごはん	牛乳 ジャンボぎょうざ マーボー豆腐 はるさめとわかめサラダ	こめ、あぶら、かたくりこ、 ぎょうざのかわ、こむぎこ、 さとう、はるさめ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 みそ、わかめ	キャベツ、こまつな、しょうが、ねぎ、 にら、にんにく、しいたけ、たけのこ、 だいずもやし、にんじん	631	25.9
19木	かりかりうめ ごはん	牛乳 サケのりごまあげ きんぴらごぼう いなかじる	こめ、ごま、こむぎこ、 パンこ、あぶら、さとう	牛乳、サケ、あおのり、 とり肉、あぶらあげ、とうふ	うめ、えだまめ、ごぼう、にんじん、 だいこん、こまつな	617	33.7
23月	カレーライス (むぎごはん・ルー)	牛乳 てづくりふくじんづけ ヨーグルトあえ	こめ、むぎ、あぶら、 はちみつ、じゃがいも、 こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、牛肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、りんご、だいこん、きゅうり、 れんこん、なつみかん、もも	683	21.2
24火	おせきはん	お茶 とり肉のからあげ みそドレッシングサラダ かきたまじる いちご	もちごめ、こめ、あずき、 ごま、かたくりこ、あぶら、 さとう	とり肉、みそ、たまご、 かまぼこ、とうふ	お茶、にんにく、しょうが、キャベツ、 にんじん、きゅうり、もやし、 ほうれん草、たまねぎ、いちご	506	19.5

※ 材料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。献立についての質問がありましたら、中央小 栄養士(TEL2995-5631)までご連絡ください。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

月平均 594 25.5

**ひしもち**

緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現していると考えられますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

**ひなあられ**

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

**ちらしずし**

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物や彩りをよく散らしたお寿司。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことです。もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

**はまぐりのうしお汁**

はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

**【お知らせ】**

新3年生のみなさんは、給食当番用のエプロン等の準備をお願いします。

☆ 白衣・エプロンと帽子・三角巾は、自分で着脱できるものにしてください。

