



3月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】1年間の食事をふりかえろう



所沢市立第1学校給食センター

令和7年度

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g		
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	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				
2	月	ちゅうかごはん	○		はるまき はるさめサラダ ちゅうかスープ	ちゅうかごはん、はるまき、 あぶら、はるさめ、さとう、 かたくりこ	牛乳、ツナ、とり肉	キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 だけのご、こまつな、 きくらげ	628	20.4		
		ひなまつりこんだて										
3	火	ごはん	○		サワラのゆうあんやき くきわかめのいために はるのおはなみじる さくらもち	ごはん、ごま、あぶら、 さとう、さくらもち	牛乳、くきわかめ、 キンサワラゆうあんづけ、 ふた肉、とり肉、かまぼこ	にんじん、だいこん、 こまつな、ねぎ	617	27.5		
		はっばごと たべてね										
4	水	ごはん	○		とり肉のやくみソース きりほしだいごんのはりづけ だっぶりやさしいみそしる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	しょうが、ねぎ、 ゆでほしミックス、 きゅうり、たまねぎ、 こまつな、ごぼう	575	24.5		
5	木	いちごマープル しょくパン	ヨー ミルク		チーズオムレツ パンネのトマトに やさしいスープ	パン、マカロニ、あぶら、 さとう、バター、じゃがいも	コーヒーミルク、 チーズオムレツ、ベーコン、 とり肉	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 にんじん、セロリ	607	22.9		
6	金	むぎごはん	○		ボークカレー エビフライ てづくりふくじんづけ	むぎごはん、あぶら、ごま、 じゃがいも、はちみつ、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ふた肉、エビフライ	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 りんご、だいこん、 きゅうり、れんこん	676	27.2		
9	月	ごはん	○		イワシのしょうがに かわりきんぴら だいごんのみそしる	ごはん、ごま、あぶら、 さとう	牛乳、イワシのしょうがに、 ふた肉、さつまあげ、 あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、 こんにゃく、だいごん、 たまねぎ、こまつな	521	23.8		
10	火	ごはん	○		イカのたつたあげ 肉じゃが きゅうりとたくあんのカクヤ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも、さとう	牛乳、イカ、ふた肉	しょうが、こんにゃく、 たまねぎ、にんじん、 いんげん、しいたけ、 きゅうり、たくあん	573	24.6		
11	水	ちゅうかめん	○		しょうゆラーメン ボークしゅうまい（2こ） フルーツポンチ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、ゼリー	牛乳、ふた肉、しゅうまい	もやし、にんじん、ねぎ、 チンゲンサイ、メンマ、 ミックスフルーツ、みかん	584	23.2		
		さとうがのつた、ほんのりあまいんです♪										
12	木	シュガークッパ	○		ハンバーグのオニオンソース ごぼうサラダ コーンチャウダー	パン、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、 こむぎこ、バター、 ごまドレッシング	牛乳、ハンバーグ、とり肉、 なまクリーム	たまねぎ、にんにく、 ごぼう、にんじん、 とうもろこし	712	26.5		
		ごはんにまぜて たべよう！										
13	金	ごはん	○		ビビンバ ビビンバナムル ワンドンスープ	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、ワンドンのかわ	牛乳、ふた肉、とり肉	きりほしだいごん、ねぎ、 にんにく、しょうが、 もやし、ほうれんそう、 にんじん、はくさい、 チンゲンサイ、しいたけ	526	25.5		
16	月	ごはん	○		サケのしおやき キャベツのさっぱりあえ とんじる	ごはん、じゃがいも	牛乳、ギンサケ、ふた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、しょうが、 こんにゃく、だいごん、 ごぼう、ねぎ	553	28.7		
17	火	スパゲッティ	○		ミートソース ちいさいきなこあげパン えだまめとコーンのソテー	スパゲッティ、あぶら、 さとう、とうふフレッド	牛乳、ふた肉、チーズ、 きなこ	たまねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、 とうもろこし、えだまめ	683	30.6		
		しおこじがお肉をやわらかしてくれるよ										
18	水	ごはん	○		とり肉のしおこじやき こうやとうふのうまに おかかあえ	ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、とり肉、ふた肉、 こうやとうふ、かつおぶし	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、だけのご、 しいたけ、しょうが、 キャベツ、もやし	572	33.4		
19	木	ツイストパン	○	ソース	ポテトコロッケ ごぼうのペペロンチーノサラダ ABCスープ	パン、ポテトコロッケ、 あぶら、さとう、マカロニ	牛乳、ベーコン、とり肉	ごぼう、えだまめ、 にんにく、たまねぎ、 キャベツ、にんじん	670	22.0		
23	月	ごはん	○		サバのぶんかほし ひじきとだいずのいために すいとん	ごはん、あぶら、さとう、 すいとん	牛乳、サバぶんかほし、 ひじき、だいず、とり肉、 さつまあげ、あぶらあげ	しらたき、にんじん、 だいごん、ねぎ、しいたけ、 こまつな	634	26.6		
		そつぎょう・しんきゅうおいおいこんだて										
24	火	せきはん	おちゃ	ごましお	とり肉のからあげ みそあえ おいおいすましじる おいおいケーキ★	せきはん、ごましお、 かたくりこ、あぶら、 さとう、 おいおいケーキ	とり肉、みそ、とうふ、 かまぼこ	おちゃ、しょうが、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 ねぎ、こまつな	533	19.2		
<p>★ 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。 ★ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。 ★ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ★ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ★ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。</p>								<p>食物アレルギー代替食品 （卵・乳）24日（火） ★おいおいケーキ →米粉と豆乳のケーキ</p>		平均栄養量	604	25.4

6年生の卒業・1～5年生の進級のお祝いに「お赤飯」がです！

お赤飯は、入学や卒業などのお祝いごとの時に食べる、日本の伝統的なご飯です。もち米と小豆やささげなどを一緒に炊くので、きれいな赤色になります。昔から赤い色は「悪いことを追い払う力がある」と信じられてきました。みなさんの成長や幸せを願ったお赤飯です。



1年間ありがとうございました。

今年度の給食は24日で終わります。栄養士が学校へ行った時、子供たちから「おいしかったよ」と声をかけられたり、空っぽの食缶が戻ってくるのが、給食センターの職員になりました。来年度も、みなさんがワクワクするような献立作り、そして安全で安心な給食の提供に努めていきます。新年度の給食は4月10日（金）からになります。楽しみにしててくださいね！

