



3月分学校給食予定献立表（中学校）



令和7年度

【目標】1年間の食生活を振り返えろう

所沢市立第1学校給食センター

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	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品				
2	月	ひな祭り献立 ごはん	○		鰯の幽庵焼き 茎わかめの炒め煮 春のお花見汁 桜もち  葉っぱごと食べてね	ごはん、ごま、油、砂糖、桜餅	牛乳、ギンサワラ幽庵漬け、 茎わかめ、豚肉、鶏肉、 かまぼこ	人参、大根、小松菜、ねぎ	733	31.8		
3	火	中華ごはん	○		カレー春巻（2個） 春雨サラダ 中華スープ	中華ごはん、カレー春巻、油、 春雨、砂糖、片栗粉	牛乳、ツナ、鶏肉	キャベツ、もやし、人参、 玉ねぎ、筍、チンゲン菜、 きくらげ	754	24.8		
4	水	いちごマーブル 食パン	○	コーヒー ミルク	チーズオムレツ パンネのトマト煮 野菜スープ	パン、マカロニ、油、砂糖、 バター、じゃが芋	コーヒーミルク、 チーズオムレツ、ベーコン、 鶏肉	玉ねぎ、にんにく、トマト、 キャベツ、人参、セロリ	755	27.5		
5	木	ごはん	○		イカの竜田揚げ 高野豆腐のつま煮 きゅうりとたくあんのかくや	ごはん、片栗粉、油、砂糖	牛乳、イカ、豚肉、高野豆腐	生姜、こんにゃく、人参、 玉ねぎ、筍、椎茸、 きゅうり、たくあん	751	36.5		
6	金	ごはん	○		鰯の文化干し 豚肉と白滝の炒め物 すいとん	ごはん、油、砂糖、すいとん	牛乳、鰯文化干し、豚肉、 鶏肉、油揚げ	白滝、枝豆、生姜、大根、 人参、ねぎ、椎茸、小松菜	799	35.0		
9	月	スパゲッティ	○		ミートソース 小さいきな粉揚げパン フレンチサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 豆腐ブレッド	牛乳、豚肉、チーズ、きな粉	玉ねぎ、人参、にんにく、 トマト、キャベツ、きゅうり	749	32.4		
砂糖がのった、ほんのり甘いパンです♪												
10	火	シュガークッパ	○		ハンバーグのオニオンソース 枝豆とコーンのソテー ABCスープ	パン、油、砂糖、片栗粉、 マカロニ	牛乳、ハンバーグ、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、 とうもろこし、枝豆、人参、 キャベツ	722	29.9		
11	水	麦ごはん	○		ポークカレー エビフライ 手作り福神漬 	麦ごはん、油、じゃが芋、 はちみつ、小麦粉、バター、 ごま、砂糖	牛乳、豚肉、エビフライ	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、りんご、大根、 きゅうり、れんこん	838	32.1		
12	木	卒業祝い献立 赤飯	○	お茶 ごま塩	鶏肉の唐揚げ 味噌和え お祝いすまし汁 お祝いケーキ★	赤飯、ごま塩、片栗粉、油、 砂糖、お祝いケーキ	鶏肉、味噌、豆腐、かまぼこ	お茶、生姜、もやし、 ほうれん草、人参、ねぎ、 小松菜	662	23.4		
16	月	ごはん	○	ソース	ひれかつ ひじきと大豆の炒め煮 沢煮椀	ごはん、油、砂糖	牛乳、ヒレカツ、ひじき、 大豆、油揚げ、鶏肉、 かまぼこ	白滝、人参、筍、小松菜、 ごぼう、椎茸	673	28.5		
17	火	ごはん	○		鰯の生姜煮 キャベツのさっぱり和え 豚汁  鰯は骨まで食べられて栄養満点！	ごはん、じゃが芋	牛乳、鰯のしょうが煮、 豚肉、豆腐、油揚げ、味噌	キャベツ、きゅうり、人参、 生姜、こんにゃく、大根、 ごぼう、ねぎ	662	31.2		
18	水	中華麺	○		しょうゆラーメン 中華ラビオリ フルーツポンチ	中華麺、砂糖、油、 中華ラビオリ、ゼリー	牛乳、豚肉	もやし、人参、ねぎ、 チンゲン菜、メンマ、 ミックスフルーツ、みかん	774	29.4		
19	木	ごはん	○		鮭の塩焼き 肉じゃが ピリ辛きゅうり	ごはん、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、銀鮭、豚肉	こんにゃく、玉ねぎ、人参、 いんげん、椎茸、きゅうり、 生姜、にんにく	705	32.0		
23	月	ごはん	○		鶏肉の薬味ソース 切干大根のほりほり漬け わかめの味噌汁 	ごはん、片栗粉、油、砂糖、 ごま	牛乳、鶏肉、わかめ、豆腐、 油揚げ、味噌	生姜、ねぎ、 ゆで干しミックス、 きゅうり、玉ねぎ	709	29.1		
24	火	ツイストパン	○		ポロニアソーセージ ごぼうサラダ コーンチャウダー お祝いゼリー 	パン、ごまドレッシング、 砂糖、じゃが芋、小麦粉、 油、バター、お祝いゼリー	牛乳、ポロニアソーセージ、 鶏肉、生クリーム	ごぼう、枝豆、人参、 玉ねぎ、とうもろこし	899	30.9		
<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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 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)12日(木) ★お祝いケーキ →米粉と豆乳のケーキ</p>		平均栄養量	746	30.3

3年生の卒業・1～2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
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ら、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の励みになりました。

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。

3年生のみなさんは、学校給食で学んだ知識や経験をこれからの生活に生かしてくださいね。

新学期の給食は4月10日(金)からになります。
楽しみにしていてくださいね！

