



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		
3月	ひな祭り献立 ちらし寿司	牛乳	メヌケの西京焼き 菜の花のごま和え ひな祭り汁	米、砂糖、胡麻、油	鶏肉、エビ、錦糸玉子、 牛乳、メヌケ西京漬け、 豆腐、かまぼこ	人参、れんこん、椎茸、菜の花、 キャベツ、かんぴょう、 さやえんどう、もやし、えのき、 三つ葉	597	30.8	
4火	麦ご飯	お茶	鶏肉の唐揚げ 納豆和え なめこ汁	米、麦、片栗粉、油、 砂糖	鶏肉、納豆、鰹節、豆腐、 油揚げ、わかめ、味噌	お茶、生姜、にんにく、小松菜、 キャベツ、もやし、たくあん、 人参、なめこ、大根、ねぎ	592	25.1	
5水	コーン入り みそラーメン (中華麺)	牛乳	コーン入りみそラーメン(汁) チャーシューサラダ 手作りチョコ抹茶ケーキ	中華麺、油、砂糖、 ホットケーキミックス、 バター、チョコチップ	牛乳、豚肉、味噌、焼豚、 卵	にんにく、生姜、もやし、人参、 とうもろこし、メンマ、ねぎ、 にら、ごぼう、キャベツ、 きゅうり、お茶	916	38.0	
6木	麦ご飯	牛乳	サバのカレー焼き じゃがいものおぼろ煮 イカとこんにゃくのみそ和え	米、麦、砂糖、油、 じゃが芋、片栗粉、 胡麻	牛乳、鯖、豚肉、イカ、 味噌	人参、玉ねぎ、こんにゃく、 椎茸、さやいんげん、きゅうり	732	32.6	
7金	ココア 揚げパン	牛乳	太陽君シチュー ごぼうサラダ	パン、油、ココア、 砂糖、じゃが芋、米粉、 胡麻、ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、ベーコン、 豆乳、ハム	玉ねぎ、人参、パセリ、ごぼう、 きゅうり、とうもろこし	720	22.5	
10月	スパゲティ ナポリタン (スパゲティ)	牛乳	スパゲティナポリタン(ソース) イタリアンサラダ 国産オレンジ	スパゲティ、油、 砂糖	ベーコン、ウィンナー、 牛乳、チーズ	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、 マッシュルーム、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、 黄ピーマン、さやいんげん、 レモン、りんご、オレンジ	663	23.9	
11火	わかめご飯	牛乳	鯖の海苔マヨ焼き 菜の花と桜エビの煮びたし 切干大根のみそ汁	米、マヨネーズ、砂糖、 油、片栗粉、じゃが芋	わかめ、牛乳、鯖、青のり、 豆乳、チーズ、油揚げ、 桜エビ、鰹節、味噌	玉ねぎ、赤ピーマン、キャベツ、 菜の花、小松菜、切干大根、 ねぎ	722	30.4	
12水	麦ご飯	牛乳	ハンバーグのおろしソースかけ 磯和え 豚汁	米、麦、砂糖、油、 片栗粉、じゃが芋	牛乳、ハンバーグ、のり、 豚肉、味噌	大根、生姜、ほうれん草、 もやし、人参、玉ねぎ、 ごぼう、こんにゃく、ねぎ	713	29.8	
13木	卒業おめでとう! 人気メニュー詰め合わせ給食 ボーク カレーライス (麦ご飯)	牛乳	ボークカレーライス(カレー) フロッコリーのガーリックソース和え フルーツポンチ	米、麦、じゃが芋、油、 蜂蜜、バター、小麦粉、 カクテルゼリー	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 りんご、フロッコリー、ハイン、 もも	777	25.5	
14金	卒業式								
17月	コッパン スライス	ヨーグル ミルク	焼きウィンナー ポテトサラダ チリビーンズ	パン、油、砂糖、 じゃが芋、マヨネーズ、 小麦粉	コーヒーミルク、ハム、 ウィンナー、大豆、豚肉	玉ねぎ、人参、きゅうり、 キャベツ、生姜、にんにく、 トマト	796	26.8	
18火	坦々そば ご飯 (麦ご飯)	牛乳	坦々そばご飯(具) ほうれん草のナムル フォーのスープ	米、麦、油、砂糖、 胡麻、片栗粉、 米粉めん	牛乳、豚肉、高野豆腐、 味噌、鶏肉	にんにく、生姜、椎茸、ねぎ、 玉ねぎ、人参、もやし、にら、 ほうれん草	722	33.0	
19水	梅じゃご飯	牛乳	豚肉のケチャップあんかけ 大根のすりごま和え キャベツと油揚げのみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖、 胡麻	ちりめんじゃこ、牛乳、 豚肉、油揚げ、味噌	梅、大根、きゅうり、人参、 キャベツ、玉ねぎ、えのき	719	30.4	
21金	麦ご飯	牛乳	カツおと大豆のみそがらめ こぶしら 田舎汁	米、麦、片栗粉、油、 砂糖、胡麻	牛乳、鯉、大豆、味噌、 豚肉、昆布、鶏肉、油揚げ	生姜、ごぼう、人参、大根、 さやいんげん、小松菜、ねぎ	780	37.4	
24月	進級おめでとう献立 赤飯 (ごま塩)	牛乳	ブリの照焼き 菜の花のおかか和え すまし汁 お楽しみデザート	もち米、米、小豆、 胡麻、砂糖、片栗粉	牛乳、鰹、鰹節、豆腐、 かまぼこ、わかめ、 フロースズヨーグルト	生姜、菜の花、キャベツ、 もやし、人参、筍、えのき	710	33.0	
						平均栄養量	726	29.9	

☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。☆持ち物には名前を書きましよう。
※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。



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。

給食当番用エプロン等の準備をお願いします!

令和7年度より、小学校3年生以上の学校給食で使用使用する白衣等は各家庭でご用意いただく方法に変更します。ただし、小学校1・2年生は、学校での指導面を考慮し、現状どおり貸与いたします。

- ・白衣・エプロン等について
 - ・家庭科の授業で作成したエプロンや、家庭で所有しているものも使用可能。
- ・色や形について
 - 指定はなし。異物混入につながるような飾り等がついていないもの。
- ・帽子について
 - 帽子タイプ または 三角巾(自分で頭につけられるもの)
- ・袋について
 - エプロン、帽子等が入るもの。



☆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。
家庭でも、着脱や袋へのしまい方の練習をしておいてください。