



3月 学校給食献立表

令和7年度

中間市立小学校

日	曜	こんだて	おもなしよくひん						エネルギー (kcal)
			(あか)		(みどり)		(きいろ)		
			からだをつくるものになる しよくひん	からだのちようしきをとのえるものになる しよくひん	からだのちようしきをとのえるものになる しよくひん	からだのちようしきをとのえるものになる しよくひん	からだのちようしきをとのえるものになる しよくひん	からだのちようしきをとのえるものになる しよくひん	
2	月	ごはん ぶたすき ひじきのサラダ	ぶたにく やきとうふ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しょうが えのきたけ しろねぎ	たまねぎ こんにゃく こんにゃく きゅうり コーン	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうし	614
3	火	ひなまつりこんだて ちらしずし	とりにく あさり とうふ	ちくわ あおのり	ぎゅうにゅう いんげん なののはな	ごぼう しいたけ しめじ	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぷん ひなあられ	597	
4	水	ぞつぎょうおいわいこんだて せきはん	あすき とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ	わけぎ ねぎ にんじん	しょうが にんにく きゅうり こんにゃく ごぼう だいこん しいたけ	こめ もちこめ あぶら こむぎこ でんぷん さとう	571	
5	木	せわりコッペパン	ちりコンカン ミルファンティ おいわいゼリー	ぶたにく たまご ベーコン	だいず チーズ	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	たまねぎ にんにく パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら 622	
6	金	むぎごはん	ビーフカレー フルーツあわせ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが りんご みかん パイン もも	こめ むぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	642	
9	月	ごはん	にくうどん わふうサラダ のりのつくだに	ぎゅうにゅう かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら うどん	564
10	火	しよくパン ピーナッツクリーム	ホキのなのはなやき こふきいも やさいスープ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう パセリ にんじん	しろねぎ コーン たまねぎ キャベツ セロリ	パン じゃがいも ピーナッツクリーム ノンエッグマヨネーズ	592
11	水	ごはん	あつあげのカレーに こまつなとちくわのあえもの	ぶたにく ちくわ	あつあげ ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	たまねぎ しょうが こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	606	
12	木	チャーハン	あんかけしょうゆラーメン こくとうだいず	やきふた ぶたにく だいず きなこ	かまぼこ なると	ぎゅうにゅう ねぎ にら	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	こめ ちゅうかめん ごまあぶら でんぷん あぶら くろざとう	587
13	金	ごはん	ハンバーグのジャポネソースかけ フライドポテト はくさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく レモン はくさい	こめ さとう あぶら じゃがいも 617	
16	月	チキンライス	ごぼうのサラダ コーンとたまごのスープ	とりにく たまご ベーコン	ツナ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ コーン ごぼう きゅうり	こめ さとう ごま あぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ	568
17	火	しよくパン はちみつ& マーガリン	スパゲティミートソース チップスサラダ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり いちご	パン はちみつ&マーガリン オリーブオイル スパゲティ あぶら ポテトチップス さとう	623
18	水	そつぎょうしき							
19	木	しよくパン いちごジャム	クリームシチュー やさいのソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし	パン いちごジャム あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	565

☆ 天候または食材の都合、学校行事の変更、施設設備の都合により、献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。

食せいかつをふりかえり、できたことは○、ときどきできたことは△、できなかったことは×をつけましょう。

- あさごはんをまいにち食べた ()
- 1にち3しよく、のこさず食べた ()
- おやつは、たべるじかんや、たべるりょうを考えて食べた ()
- たべものや、つくってくれる人にかんしゃして食べた ()
- よくかんで食べた ()
- ながてな食べものも、ひとくち食べた ()

できなかったところは、4がつからでできるようにがんばってみましょう!

