



令和7年度

3月学校給食献立表

原谷小学校共同調理場



| 日 | 曜日 | 主 食 | 牛 乳 | お か す | ねつ ちから 熱や力のもとになる しよくひん 食品(きいろ) | ち にく 血や肉・ほねや歯になる しよくひん 食品(あか) | ちようし からだの調子をととのえる しよくひん 食品(みどり) | エネルギー | たんぱく質 |
|----|----|-----------------|------------|---|---|--|--|-------|-------|
| | | | | | kcal | g | | | |
| 2 | 月 | ごはん | 牛乳 | ハヤシライス ごぼうサラダ れいとうみかん | ごはん ジャがいも あぶら ハヤシルウ ごま ごまドレッシング | 牛乳 ぶたにく | たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ごぼう きゅうり とうもろこし れんこん みかん | 659 | 21.1 |
| 3 | 火 | ちらしずし | 牛乳 | さわらのさいきょうやき はなたまごスープ ひなまつりゼリー | ごはん あぶら さとう おふ かたくりこ ゼリー | 牛乳 ちくわ あぶらあげ とりにく さわら とうふ たまご | にんじん ごぼう いんげん たけのこ たまねぎ こまつな もも | 669 | 34.9 |
| 4 | 水 | じごなうどん | 牛乳 | きつねうどんのしる チョコパンケーキ しおこんぶあえ | うどん さとう チョコレート ホットケーキミックス ごまあぶら | 牛乳 あぶらあげ とりにく しおこんぶ | にんじん しいたけ たまねぎ こまつな きゃべつ ほうれんそう | 647 | 24.3 |
| 5 | 木 | こどもパン | 牛乳 | チーズバーガーセット (スライスチーズ・ケチャップハンバーグ) グリーンサラダ ポトフスープ | パン さとう あぶら ジャがいも | 牛乳 ハンバーグ チーズ ウインナー | きゃべつ ブロッコリー えだまめ たまねぎ にんじん にんにく | 672 | 29.1 |
| 6 | 金 | ごはん | 牛乳 | ユーリンチー チョレギサラダ はるさめスープ | ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ しおちゅうかドレッシング | 牛乳 とりにく わかめ のり ベーコン | ねぎ しょうが にんにく きゃべつ にんじん たまねぎ ほうれんそう | 621 | 28.3 |
| 9 | 月 | ごはん | コーヒー 牛乳 | マーボードーフ しょうろんぼう② はるさめサラダ | ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう | 牛乳 とうふ ぶたにく | たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゃべつ りょくとうもやし | 670 | 25.0 |
| 10 | 火 | わかめごはん | 牛乳 | にくじゃが あつやきたまご ほうれんそうのおかかマヨあえ | ごはん ジャがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ | 牛乳 わかめ ぶたにく たまご かつおぶし | にんじん いんげん たまねぎ ほうれんそう りょくとうもやし | 618 | 23.9 |
| 11 | 水 | ちゅうかめん | 牛乳 | キムチラーメンのスープ はるまき だいずもやしのナムル | ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かんこくナムルドレッシング | 牛乳 ぶたにく | りょくとうもやし にんじん ねぎ はくさいキムチ たまねぎ きゃべつ こら にんにく しょうが こまつな | 659 | 26.3 |
| 12 | 木 | きなこあげパン | 牛乳 | ウインナーのたまごまき ひじきとちくわのサラダ ラビオリいりミネストローネ | パン さとう あぶら ごまドレッシング ラビオリ ジャがいも | 牛乳 きなこ ウインナー たまご ひじき ちくわ ベーコン | にんじん とうもろこし ブロッコリー たまねぎ きゃべつ セロリ にんにく トマト | 631 | 23.9 |
| 13 | 金 | ごはん | 牛乳 | ポークカレー フルーツミックスゼリー(いちご) パリッシュ | ごはん ジャがいも あぶら カレールウ ゼリー | 牛乳 ぶたにく こさかな | たまねぎ にんじん にんにく いちご みかん パイン もも | 642 | 27.8 |
| 16 | 月 | ごはん | 牛乳 | とりのからあげ いそかあえ とんじる | ごはん かたくりこ あぶら ジャがいも | 牛乳 とりにく のり ぶたにく とうふ あぶらあげ | しょうが にんにく ほうれんそう りょくとうもやし にんじん ごぼう ねぎ | 646 | 32.2 |
| 17 | 火 | メロンパン | 牛乳 | かぼちゃひきにくフライ 3しよくサラダ ABCスープ | パン さとう パンこ あぶら たまねぎドレッシング マカロニ ジャがいも | 牛乳 ぶたにく ベーコン | ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんじん きゃべつ | 600 | 19.1 |
| 18 | 水 | キムタクごはん | 牛乳 | ほしがた☆メンチカツ ぐたくさんみそしる おいわいイチゴケーキ | ごはん あぶら さとう ジャがいも ケーキ | 牛乳 ぶたにく メンチカツ わかめ だいず あぶらあげ | にんじん はくさいキムチ せんぎりだいこんづけ たまねぎ にんじん なめこ いちご | 675 | 23.5 |
| 19 | 木 | しよくパン ☆チョコパテ | 牛乳 | たこナゲット② イタリアンサラダ コーンポタージュ | パン あぶら チョコレート イタリアンドレッシング バター はくりきこ | 牛乳 たこ ベーコン | ブロッコリー きゃべつ にんじん とうもろこし たまねぎ | 673 | 21.3 |

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

ご卒業おめでとうございます！

6年生のみなさんご卒業おめでとうございます！

1年生の時には食べられなかったものが食べれるようになったり、
食べる量が増えたり、心も身体も大きく成長したと思います。

さて、4月から中学生です。活動量が増え、今まで以上に

【しっかり食べること】が大切になります。

そんな時には小学校で学んだ「食のこと」を思い出してくれるとうれしいです。

新しい環境でもがんばってください！応援しています。

また1～5年生のみなさんは4月からひとつうえのがくねんになりますね。

げんきに4月をむかえられるよう、はるやすみにはいるまえに

せいかつリズムをみなおしてみましよう。

鯖

3日のきゅうしよくには「さわら」がです。

「さわら」はかんじて「鯖」とかきます。

さわらはあきのおわり～はるのはじめがしゅんです。
このため「鯖」というかんじてかくようになりました。

そして「西京焼き(さいきょうやき)」とは、
さかなにあまいみそをつけてやいたりょうりのことです。

みそには ☆さかなをやわらかくする
☆くさみをとる

こうかがあり、さかなをよりおいしくたべることができます。

「西京」はむかしのきょうとのよびなのことですが、
おいしくたべて「最強」なカラダをつくりましよう！

