



3月 詳細献立表



♪マークは、3年生の
リクエストメニューです。

令和6年度（2025年）3月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 脂質
3月	ちらしずし	○	高野豆腐(きざみ),油揚げ, あなご,鶏卵	米,麦,砂糖,油	にんじん,干し椎茸,かんぴょう,小松菜	770 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,青のり	小麦粉,でん粉,油		30.9 g
	てまりふ汁		鶏肉,わかめ	でん粉,てまり麴	にんじん,大根	19.9 g
	桃ゼリー		粉寒天	砂糖	ネクター	
4火	ごはん	○		米,麦		777 kcal
	クランマリ(韓国風卵焼き)		鶏肉,ハム,チーズ,鶏卵	ごま油,エッグ フリーマーズ	たまねぎ,にんじん,こねぎ	34.4 g
	チョレギサラダ		きざみのり	ごま,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく	25.8 g
	キムチスープ		鶏肉,豆腐,赤みそ		しょうが,にんじん,白菜,えのきたけ, 白菜キムチ,にら	
5水	ツナと大根おろしのパゲティ	○	ツナ	スパゲティ,油,砂糖,でん粉	たまねぎ,しめじ,大根,小松菜	842 kcal
	塩昆布サラダ		塩昆布	油,ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	31.0 g
	♪抹茶ケーキ(小豆入り)		鶏卵,牛乳	甘納豆(あずき),バター,油,砂糖,小麦粉		29.2 g
6木	ハッシュドポークライス	○	豚肉	米,麦,油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,しょうが, マッシュルーム,エリンギ,トマトピューレ	787 kcal
	ポテト入りフレンチサラダ			じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	22.3 g
	果物(デコボン)				デコボン	24.7 g
7金	メープル風味フレンチトースト	○	牛乳,鶏卵	食パン,メープルシロップ,バター, グラニュー糖		803 kcal
	レンズ豆のトマトシチュー		ベーコン,豚肉,レンズ豆	油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ	32.6 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	グラニュー糖	リンゴ 黄桃 白桃 うらうら	30.9 g
10月	ごはん	○		米,麦		804 kcal
	♪れんこんハンバーグ		鶏肉,豚肉,押し豆腐	油,生パン粉,でん粉	にんじん,れんこん,たまねぎ,しめじ,大根	34.3 g
	野菜のソテー			油	にんじん,もやし,にら	23.4 g
	キャベツと卵のスープ		鶏肉,鶏卵	油,じゃがいも,でん粉	たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	
11火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		773 kcal
	もうかさめのカレー揚げ		もうかさめ	でん粉,油	しょうが,にんにく	34.4 g
	じゃこ入りおひたし		ちりめんじゃこ		キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	24.1 g
	ざくざく汁(福島)		鶏肉,焼き豆腐	油,こんにゃく,さといも	にんじん,大根,ごぼう,こねぎ	
12水	ガーリックトースト	○	粉チーズ	食パン,オリーブ油,マ加里	にんにく,パセリ	737 kcal
	春野菜のクリームシチュー		鶏肉,牛乳,粉チーズ,生クリーム	油,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, しょうが,だけのこ,かぶ,アスパラ	25.1 g
	♪バリバリポテトのサラダ			じゃがいも,油,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	37.5 g
13木	四川豆腐丼	○	赤みそ,豚肉,大豆,豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,だけのこ, 干し椎茸,ねぎ,にら	741 kcal
	卵とわかめのスープ		鶏肉,鶏卵,わかめ	でん粉	しょうが,白菜,えのきたけ,ねぎ	32.1 g
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	23.7 g
14金	♪ジャージャー麺	○	赤みそ,豚肉,大豆	中華麺,油,砂糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,だけのこ, 干し椎茸,ねぎ,もやし,たまねぎ	788 kcal
	白菜と豆腐のスープ		豆腐,わかめ	でん粉,ごま	しょうが,にんじん,白菜,ホールコーン	32.2 g
	変わり中学芋		大豆	さつまいも,油,でん粉,砂糖,ごま		29.6 g
17月	バターチキンカレーライス	○	鶏肉,大豆, プレーンヨーグルト,生クリーム	米,麦,油,砂糖,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ, にんじん,ホールトマト,さやいんげん	869 kcal
	ツナわかめサラダ		わかめ,ツナ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	26.7 g
	♪オレンジゼリー		粉寒天	グラニュー糖	オレンジジュース,みかん	27.8 g
18火	赤飯	○	あずき	米,もち米,ごま		900 kcal
	♪鶏のから揚げ		鶏肉	砂糖,でん粉,油	しょうが,にんにく	34.5 g
	ゆずおひたし			砂糖,油	キャベツ,しめじ,小松菜,にんじん,もやし,ゆず	29.1 g
	お祝いすまし汁		豆腐,真鯛,祝いなると		大根,えのきたけ,ねぎ,糸みつば	
	果物(みかん)				温州みかん	
21金	ごはん	○		米,麦		769 kcal
	鮭のねぎみそ焼き		鮭,赤みそ	砂糖	ねぎ	41.0 g
	じゃがいもとピーマンのきんぴら		豚肉	油,じゃがいも,砂糖,ごま,ごま油	ピーマン,赤ピーマン	19.2 g
	ちゃんこ汁		押し豆腐,鶏肉,油揚げ	でん粉	しょうが,にんじん,白菜,えのきたけ,ねぎ, 小松菜	
24月	卵チャーハン	○	豚肉,鶏卵	米,麦,油,ごま油	にんじん,ねぎ,干し椎茸,ピーマン	862 kcal
	いかのチリソースがけ		いか	でん粉,油,油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ	33.0 g
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ,ごま油	しょうが,にんじん,エリンギ,白菜, チンゲンツァイ	27.7 g

今年度も残すところわずかとなりました。3年生は、小学校から9年間続いた給食ともお別れです。卒業後も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、健康な毎日を過ごしてください。1・2年生は、今の学級で食べる給食もあとわずかです。友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてください。

