



3月献立表



2025年

七国山小学校

日	牛乳	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
3月	○	五目ちらし寿司 鰯の西京焼き からしあえ 吉野汁 ひなまつり	油揚げ さわら みそ 鶏肉	米 三温糖 あられぶ 干しうどん かたくり粉	米油 ごま にんじん さやいんげん 小松菜	ほししいたけ かんぴょう れんこん もやし とうもろこし ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	590 kcal 25.7 g 19.7 g 2.9 g	
4月	○	グラタンパン れんこん入りサラダ ABCパスタスープ	鶏肉	パン 小麦粉 三温糖 マカロニ	米油 生クリーム ごま	小松菜 にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ 大根 れんこん とうもろこし	583 kcal 23.7 g 27.3 g 2.4 g	
5月	○	ゆかりごはん 卵焼き 野菜の昆布あえ 豆乳入りみそ汁	たまご 鶏肉 油揚げ 調製豆乳 みそ	米 三温糖 じゃがいも	米油	にんじん 小松菜 ゆかり ねぎ キャベツ もやし	538 kcal 22.2 g 16.3 g 2.7 g	
6月	○	きなこパン 白菜と肉団子のスープ ひじきとコーンのサラダ 清見オレンジ 6年生リクエスト 主食部門 第1位	きな粉 豚肉	牛乳 ひじき ミルクパン 上白糖 かたくり粉 はるさめ 三温糖	米油	にんじん 小松菜 しょうが ねぎ はくさい キャベツ とうもろこし 枝豆 清見オレンジ	597 kcal 23.5 g 24.5 g 2.7 g	
7月	○	キムチチャーハン 青のりポテトビーンズ 中華風コーンスープ はるみ	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 あおのり	米 麦 三温糖 じゃがいも かたくり粉	米油 ごま油	にんじん なら チンゲン菜 しょうが ねぎ 白菜キムチ たまねぎ クリームコーン はるみ	613 kcal 22.3 g 23.7 g 2.3 g
10月	○	ごはん 焼きししゃも 肉じゃが みそドレッシングサラダ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 子持ちししゃも	米 じゃがいも 三温糖	米油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 たまねぎ こんにゃく もやし キャベツ とうもろこし	585 kcal 22.8 g 16.9 g 1.6 g
11月	○	ターメリックライス (アルファ化米) チキンクリームソース ポテト入マスタードサラダ 清見オレンジ	鶏肉	牛乳 アルファ化米 小麦粉 じゃがいも	米油 ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリーンピース キャベツ きゅうり 清見オレンジ	642 kcal 19.4 g 24.8 g 1.7 g	
12月	○	みそラーメン ジャンボ餃子 大根サラダ はるか 6年生リクエスト 主食部門 第3位	豚肉 みそ	牛乳 三温糖 中華めん かたくり粉 ぎょうざの皮 小麦粉	米油 ごま油 ごま	にんじん なら 小松菜 しょうが にんにく とうもろこし もやし キャベツ ねぎ たまねぎ 大根 はるか	558 kcal 23.4 g 24.6 g 2.7 g	
13月	○	ごはん 鮭の南部焼き 磯香あえ 呉汁	鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	牛乳 のり	米 じゃがいも	米油 ごま	にんじん 小松菜 はくさい もやし たまねぎ ほししいたけ ねぎ	582 kcal 31.4 g 17.0 g 2.2 g
14月	○	サムゲタン風雑炊 中華蒸しパン わかめ入りサラダ いちご	鶏肉 豚肉	牛乳 乾) わかめ	米 小麦粉 上白糖 三温糖	ごま油 米油 ごま	にんじん 小松菜 えのきたけ ねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし いちご	549 kcal 21.4 g 19.8 g 2.2 g
17月	○	お赤飯 鶏肉の唐揚げ ごまあえ すまし汁 6年生リクエスト おかず部門 第3位	ささげ 鶏肉 豆腐	牛乳 乾) わかめ	もち米 米 かたくり粉 三温糖	米油 ごま	小松菜 にんじん しょうが もやし 大根 えのきたけ ねぎ	659 kcal 25.0 g 23.7 g 2.4 g
18月	○	キーマカレーライス クルトン入りサラダ フルーツポンチ (サイダー) 6年生リクエスト デザート部門 第1位	豚肉 大豆	ジョア (ストロベ リー)	米 麦 三温糖 パン粉 クルトン 上白糖 炭酸飲料	米油	にんじん しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ 枝豆 とうもろこし みかん缶 夏みかん缶 黄桃缶 白桃缶	648 kcal 20.0 g 10.9 g 1.9 g

天候や材料等の都合により 献立内容を変更する可能性があります。

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



給食当番の白衣は、きれいに洗って、アイロンをかけて**3月21日(金)**までに学校へもどしてください。ほつれや、ゴムのゆるみなどがありましたら、補修していただくとありがたいです。よろしく願いいたします。

