

# 学校給食予定献立表 3月分

【小学校】

令和7年度

八潮市教育委員会

日曜	献立名			材 料 名			栄養量 エネルギー たんぱく質	ワンポイント アドバイス	
	しゅしょく	牛乳	お か ず	スープ	ちやにくやほねになるもの 【あかのなかま】	からだのしょうしをととのえるもの 【みどりのなかま】			ねつやちからになるもの 【きいろのなかま】
2月	ツイストパン		とりにくのハニーマスタードやきナポリタン シーザーサラダ	オニオン スープ	ぎゅうにゅう・とりにく ハム・チーズ	たまねぎ・ピーマン(みどり・き) トマトかん・キャベツ・にんじん コーン・ほうれんそう・しめじ	ツイストパン・さとう・かたくり スダゲイ・あぶら・オリーブオイル シーザーサラダドレッシング	694kcal 29.6g	ツイストパンは、ねじるようにせいけいしやきあげたパンです。
3火	ごはん		えびフライ ハンバーグトマトソース にんじんとブロッコリーのしりしり	すまし汁	ぎゅうにゅう・えびフライ ハンバーグ・たまご・とうふ かつおぶし・はんぺん・わかめ	たまねぎ・トマトかん にんじん・ブロッコリー だいこん・はくさい	こめ・あぶら さとう	652kcal 28.5g	ひなまつり 食献立
4水	ごはん		こまちゃんのからあげ にくじゃが こまちゃんのおひたし	とん豚汁	コーヒーにゅういんりょう とりにく・ぶたにく ちくわ・みそ	こまつなパウダー・にんじん たまねぎ・こまつな・もやし だいこん	こめ こむぎこ・あぶら じゃがいも・さとう	677kcal 25.7g	さよならランチ やわたちゅうがっこう リクエストメニュー ハッピー こまちゃんデー
5木	●カレーライス		フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	にんじん・たまねぎ トマトかん・パインかん ももかん・みかんかん	こめ・じゃがいも マーガリン・ルウ あぶら・さとう	701kcal 23.8g	カレーライスのかくし あじに、なまクリーム をつかっています。
6金	ごはん		ぶたにくのしょうがいため はくさいとほうれんそうのびたし れんこんのはさみあげ	かみかみ汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく かまぼこ・みそ れんこんのはさみあげ	たまねぎ・だいこん・はくさい ほうれんそう・にんじん ごぼう・たけのこ	こめ・さとう あぶら・じゃがいも	678kcal 27.8g	かみかみデー よくかんで たべよう
9月	肉みそうどん		ちくわのいそべあげ やさいのごまあえ きざみこんぶのもの		ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・あおのり・ちくわ こんぶ・あぶらあげ	だいこん・たまねぎ・ねぎ にんじん・キャベツ こまつな・さやえんどう	うどん・こむぎこ あぶら・ごま さとう	627kcal 25.9g	きざみこんぶは、ほっかい どうさんのこんぶをほ そくカットしたものです。
10火	ごはん		とりにくのチリソース ビーフソテー ポテトサラダ	豆腐の スープ	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・ハム とうふ・わかめ	ピーマン(みどり・あか・き) たまねぎ・にんじん ブロッコリー	こめ・さとう・かたくり・ビーフ あぶら・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ コーンクリームドレッシング	664kcal 27.5g	チリソースは、トウバンジャン のうまみとほんのすじの からみがあじのポイントです。
11水	ごはん		ぶたつたとれんこんとじゃがいものあまからに ぎょにくソーセージのやさしいため	みそ汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく ぎょにくソーセージ みそ	ごぼう・れんこん・さやいんげん・にんじん キャベツ・エリンギ・ピーマン(あか) チンゲンサイ・たまねぎ・しいたけ・だいこん	こめ・かたくりこ・あぶら さとう・じゃがいも ごまあぶら	621kcal 26.0g	れんこんは、ちちゅう にあるくきをたべる やさいです。
12木	●マーボー豆腐丼		はるさめサラダ		ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・みそ ツナ	にんじん・ねぎ・たまねぎ チンゲンサイ・しいたけ・きくらげ もやし・コーン・えだまめ	こめ・さとう・ごまあぶら かたくりこ・あぶら・はるさめ ちゅうかドレッシング	663kcal 28.0g	せかいのりょうり 【ちゅうごく】
13金	ごはん		◆チキンかつ あつやきたまご こんさいのもの	みそ汁	ぎゅうにゅう・チキンかつ ひじき・あつやきたまご あぶらあげ・みそ	だいこん・たけのこ さやえんどう・しいたけ にんじん・れんこん・キャベツ	こめ・あぶら さとう じゃがいも	643kcal 32.4g	たまごからのいのちが いは、にわりのしゅるいや えさなどによるちがいで。
16月	食パン		とうふハンバーグたまねぎソース やさいソテー りんごかん	こまちゃん ポタージュ	ぎゅうにゅう・とうふハンバーグ ウインナー とりにく・なまクリーム	たまねぎ・ほうれんそう キャベツ・にんじん・りんごかん コーン・こまつなパウダー	しょくパン・さとう かたくりこ・あぶら マーガリン・ルウ	676kcal 26.3g	こまちゃんポタージュに しょくぱんをつけてた べるとおいしいです。
17火	ごはん		◆しろみぎかなフライ そぼろごはんのぐ キャベツのツナに	みそ汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく しろみぎかなフライ こうやどふ・ツナ・みそ	たまねぎ・にんじん・キャベツ こまつな・ピーマン(あか) だいこん・ねぎ	こめ・さとう あぶら・さつまいも	667kcal 29.5g	じぶんでかんせい 【そぼろごはん】 そぼろごはんのぐを ごはんにまぜてたべましょう。
18水	●鶏あんかけ丼		マカロニサラダ		ぎゅうにゅう・とりにく とうふ かにふうみかまぼこ	しめじ・はくさい・にんじん しいたけ・こまつな・たまねぎ ごぼう・コーン・ピーマン(みどり)	こめ・さとう・かたくりこ ドレッシングのごまは、まる マカロニ・ノンエッグマヨネーズ ごまクリームドレッシング	618kcal 24.1g	ドレッシングのごまは、まる やかなコクと、こぼしい ふうみがとちゅうです。

平均摂取栄養量	660 kcal
	27.3 g
基準栄養所要量	650 kcal
	21.1 ~ 32.5 g

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。  
●が付く日はスプーンを持ってきてください。  
◆が付く日はソースが付きます。  
( )は別添品です。

## 1年間の食生活をふり返ろう

- 朝ごはんは毎日食べましたか?
- 野菜を毎日、食べていましたか?
- 給食当番の仕事はしっかりできましたか?
- 食事では、いつもよくかんで食べていましたか?

## 食べることを大切に!

食べることは、みなさんの生きることを支え、健康の入口になり、人と人とのつながりや、きずなを作ります。毎日楽しく食べることを、そして食事をする時間を大切にすることを忘れないでください。

## 健康な体づくりには、栄養・運動・休養が欠かせません!

**えいよう**  
食べたものが、自分の元気な体を作り、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚などの食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう。

**うんどう**  
日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

**きゅうよう**  
夜ふかしをせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

**3日: ひな祭り献立 & 朝食アイデアコンテスト**  
ひな祭りをお祝いするメニューとして、えびフライが登場します。にんじんとブロッコリーのしりしりは、大原中学校朝食アイデアコンテストのメニューから、給食用にアレンジしたメニューです。にんじん、卵、ブロッコリーを使うことで、色鮮やかで春らしい一品です。

**4日: さよならランチ【八幡中】& ハッピーこまちゃんデー**  
今年度の「さよならランチ」は八幡中学校3年生のみなさんのリクエストメニューです。こまちゃんの中から揚げには、八潮市産の小松菜パウダーを、こまちゃんのお浸しには、八潮市産の小松菜を使用します。

**12日: 世界の料理【中国】**  
マーボー豆腐の起源は中国四川省です。油売りの労働者が豆腐と肉などでしびれるくらいの辛さの料理を作ったことが始まりとされています。給食のマーボー豆腐は、食べやすいように辛さを控えめにしています。

## 1年間ありがとうございました

3月18日(水)で今年度の給食が終了します。今年度も学校給食、食育の取り組みに深い理解とご協力をいただきました。ありがとうございます。来年度も安心な給食作りを努めてまいります。

