

3月学校給食献立予定表

令和7年度

今日の目標 きゅうしょくについていちねんをふりかえってみよう

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう			
		しほしょくの のみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしをととのえるもの	小学校 エネルギー kcal	たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん 牛乳	おでん とりにくのてりやき こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう なまあげ やきちくわ こんぶ とりにく さつまあげ	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぶん こま	だいにん にんじん こんにゃく こまつな キャベツ	603	24.3	747	29.3
3	火	ひなまつり献立 すめし 牛乳	すましじる はながたハンバーグ ちらしすしのく ももゼリー	ぎゅうにゅう どうふ ハンバーグ とりにく	すめし やきふ あぶら さとう でんぶん ももゼリー	だいにん ほししいだけ えのきだけ ねぎ なはな だけのこ こぼろ れんこん かんぴょう えだまめ	642	22.7	807	28.7
4	水	ごはん 牛乳	はっほうさい むししゅうまい (小②中③) せとか	ぎゅうにゅう ぶたにく いか しゅうまい	ごはん あぶら でんぶん こまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ きくらげ キャベツ チンゲンサイ せとか	585	24.9	747	31.0
5	木	はちみつパン 牛乳	ミートボールのトマトスープ カップグラタン コールスロー	ぎゅうにゅう ミートボール	はちみつパン あぶら ワナンのかわ グラタン オリーブオイル さとう	にんにく だいにん たまねぎ セロリー トマト キャベツ	662	19.5	792	23.1
6	金	ごはん 牛乳	みそフナンスープ あじのピリからねぎソースかけ きゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ あじ	ごはん こまあぶら ワナンのかわ あぶら さとう こま でんぶん	だいにん キャベツ ねぎ ほうれんそう しょうが きゅうり とうもろこし	615	25.0	766	30.4
9	月	ごはん 牛乳	マーボーどうふ やきぎょうざ (小②中③) もやしのごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ どうふ ぎょうざ	ごはん あぶら さとう でんぶん こまあぶら こま	しょうが にんにく だいにん だけのこ ねぎ いら もやし きゅうり	644	25.9	818	32.3
10	火	じこなうどん 牛乳	おろしうどん (しる) カレーポテト (小②中③) はくさいのおかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	じこなうどん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	だいにん にんじん ほししいだけ ねぎ ほうれんそう はくさい	587	24.0	735	29.0
11	水	ごはん 牛乳 (中250cc)	わかめとねぎのスープ ぶたにくのしょうがやき キャベツのごまあえ キャンディース (小②中③)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ ぶたにく チーズ	ごはん あぶら さとう こま	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり	597	27.6	783	36.1
12	木	バターコッペパン 牛乳	オニオンスープ ココロック・ソース きゅうりとまめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいたず	バターコッペパン あぶら ココロック こまあぶら	たまねぎ にんじん パセリ えだまめ きゅうり	610	20.7	777	25.1
13	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	かぶのみそしる ちくわのごめだれかけ オイスターいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ごはん さとう でんぶん こま あぶら	にんじん たまねぎ かぶ もやし いら	594	26.5	768	33.9
16	月	ごはん 牛乳	キャベツのみそしる さわらのゆあんやき とりこぼろごはんのぐ	ぎゅうにゅう どうふ みそ さわら とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	キャベツ ねぎ こまつな しょうが こぼろ にんじん えだまめ	606	30.0	752	36.6
17	火	ホットちゅうかめん 牛乳	とくしまラーメン (しる) フィッシュカツ ならえ <small>とくしまけんきょうどりょうり</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく たらカレーフライ	ホットちゅうかめん あぶら さとう	にんじん もやし だけのこ ねぎ こまつな れんこん だいにん ほししいだけ	589	27.1	726	32.9
18	水	ごはん 牛乳	こめこのっぺいじる ちくわのごめこあげ (小①中②) こぼろサラダ <small>8の付く日は「米粉の日」</small>	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ どうふ やきちくわ あおりの みそ	ごはん あぶら さといも こめこ こま さとう こまあぶら	にんじん だいにん みずな こぼろ きゅうり とうもろこし	640	23.5	823	30.5
19	木	コッペパン 牛乳 (中250cc)	コンソープ フランクフルト ケチャップソースかけ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム フランクフルト	コッペパン あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ とうもろこし トマト キャベツ きゅうり あかピーマン	571	20.1	801	28.7
23	月	ごはん 牛乳	てづくりカレー チキンナゲット (小①中②) れんこんサラダ すだちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト チキンナゲット	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くらざとう ココア こま さとう すだちゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	693	24.0	886	30.4
15回		※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？		※ みそ の食品は、川島町産の食材を使っています。			今月の平均栄養摂取量			
							616	24.4	782	30.5

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。

★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス
<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>



3/3(火)

【すまし汁】

なばなの入ったすまし汁です。

【花型ハンバーグ】

花の形をしたハンバーグです。

【ちらし寿司の具】

先を見通せるようにという願いを込めたれんこんが入っています。
酢飯と混ぜて食べてください。

【ももゼリー】

「ももの節句」の桃の花をイメージした
淡いピンク色のももゼリーです。