

3月 献立予定表

令和7年3月
一宮町立一宮小学校

こんだてめい				主に血・肉・骨をつくる食品 〔あか〕	主に体の調子を整える食品 〔みどり〕	主に熱・力をつくる食品 〔き〕	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	備考	
日	曜日	しゅしょく	牛乳 デザート						
3	月	ちらしずし	○	はながたとうふバーグ とんじる さんしょくはなゼリー	ぎゅうにゅう とうふバーグ たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう だいごん かんぴょう ほししいたけ えだまめ ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく かたくりこ ゼリー	607 kcal 22.9 g 16.3 g 2.8 g	嬉ひなまつり こんだて
4	火	ちゃんぽん (ちゅうかめん)	○	ちゃんぽんのスープ かほちゃサラダ ウエハース(メープルあじ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン かほちゃ きゅうり ほししいたけ には	ちゅうかめん あぶら マヨネーズ ウエハース	592 kcal 23.3 g 16.5 g 2.0 g	
5	水	そぼろどんぶり (ごはん)	○	そぼろどんぶりのぐ けんちんじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ インゲン ごぼう だいごん ねぎ ほししいたけ	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ プリン	633 kcal 25.4 g 18.0 g 1.6 g	
6	木	ごはん	○	さばのごまだれかけ たくあんあえ みそしる	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん キャベツ だいごん もやし こまつな たまねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま かたくりこ	631 kcal 23.2 g 21.9 g 2.4 g	
7	金	ココアあげパン (コッペパン)	○	マカロニサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム	にんじん きゅうり にんにく キャベツ たまねぎ はくさい	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ ココア ドレッシング	620 kcal 19.2 g 24.5 g 1.7 g	
10	月	ごはん	○	ハンバーグパインソース チーズサラダ きりほしじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん キャベツ きゅうり こまつな パイン きりほしだいごん	こめ あぶら さとう	621 kcal 23.4 g 21.1 g 2.0 g	
11	火	スパゲティ ポロネーゼ	○	チキンとキャベツのサラダ チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン パセリ	スパゲティ あぶら さとう クレープ ドレッシング	609 kcal 25.2 g 24.9 g 1.9 g	
12	水	シュガートースト	○	バターコーンいため おまめのスープ げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ だいふくまめ だいず ヨーグルト	にんじん キャベツ にんにく コーン たまねぎ パセリ	パン あぶら バター マーガリン さとう じゃがいも マカロニ	632 kcal 21.7 g 22.4 g 1.7 g	
13	木	ごはん	○	ささみのレモンあげ かいそうサラダ ABCスープ おいわいケーキ(いちご)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ かいそうミックス	にんじん たまねぎ もやし パプリカ ほうれんそう コーン かんてん	こめ あぶら さとう じゃがいも マカロニ かたくりこ ドレッシング ケーキ	713 kcal 29.5 g 19.6 g 2.3 g	卒業お祝い こんだて
14	金	ごはん	○	ぎょうぎ ぶたキムチいため ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ぎょうぎ ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ コーン には はくさい	こめ あぶら さとう ごま しらたき かたくりこ	612 kcal 23.7 g 17.5 g 2.3 g	
17	月	ごはん	○	とうふステーキのあんかけ ごもくきんびら どさんこじる ペビーチーズ	ぎゅうにゅう とうふステーキ ちくわ ぶたにく みそ チーズ	にんじん ごぼう インゲン たまねぎ もやし コーン しょうが にんにく	こめ あぶら さとう バター じゃがいも こんにやく かたくりこ	614 kcal 21.8 g 16.9 g 2.4 g	
18	火	ごはん	○	しゅうまい もやしのナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく だいず とうふ みそ	にんじん もやし きゅうり ほうれんそう ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが グリーンピース にんにく	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	615 kcal 24.6 g 19.4 g 1.7 g	
19	水	はちみつレモン トースト	○	のりしおポテト コーンポタージュ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう あおのり とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ パセリ コーン	パン あぶら バター はちみつ じゃがいも ゼリー マーガリン	641 kcal 19.7 g 22.6 g 2.2 g	
21	金	キャベツとツナの ペペロンチーノ	○	さつまいもサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ツナ チーズ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ きゅうり えのき にんにく	スパゲティ あぶら さつまいも マヨネーズ ドレッシング タルト	575 kcal 17.8 g 22.9 g 1.6 g	
24	月	カレーライス (むぎごはん)	○	ポークカレー きりほしだいごんサラダ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ トマト きゅうり コーン きりほしだいごん	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング ルウ ゼリー	652 kcal 20.9 g 17.7 g 1.6 g	

*都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
*3日の「さんしょくはなゼリー」は、もち・りんご・とうにゅうのゼリーを使用しています。

小学生(8~9歳)の基準値		3月の平均値
熱量	650kcal	624kcal
たんぱく質	13%~20%	15%
脂質	20%~30%	29%
食塩相当量	2.0g以下	2.0g

☆ 給食の食材について ☆

使用する主な食材の産地は、次のとおりです。天候や業者の仕入れの状況により変更になる場合もあります。ご了承ください。

- ・こめ：長生郡市 ・ぎゅうにゅう：千葉県 ・ぶたにく：千葉県 ・とりにく：宮崎県、鹿児島県、青森県 ・じゃがいも：北海道、鹿児島県 ・さつまいも：千葉県
- ・キャベツ：神奈川県、愛知県 ・きゅうり：宮崎県、埼玉県 ・ごぼう：茨城県、青森県 ・こまつな：茨城県、埼玉県 ・しょうが：高知県 ・だいごん：神奈川県、千葉県
- ・たまねぎ：北海道 ・チンゲンサイ：茨城県、静岡県 ・には：栃木県 ・にんじん：千葉県、徳島県 ・にんにく：青森県 ・ねぎ：千葉県 ・はくさい：茨城県、兵庫県
- ・パセリ：千葉県、香川県 ・パプリカ：韓国、ニュージーランド ・もやし：栃木県 ・えのき：長野県