

# 3月分献立表<小学校>

令和7年度  
四国中央市教育委員会川之江地域

<給食がない日のお知らせ>		2日…川滝小、3日…金一小、4日…南小、5日…川之江小、金二小、上分小									
日 曜 日	今月の目標		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	一年間の思い出に残る献立		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			主に体をつくる(赤)			主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類			
献立名		牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
ひなまつり献立											
2月	五目寿司	あぶらあげ こうや豆腐 さわらみそ			にんじん	ごぼう ほしいたけ れんこん えだまめ	ごめ さとう		しょうゆ わふうだし	616 kcal	
	鯖のごまみそ焼き							しろごま	みりん	26.9 g	
	ポイル野菜			チンゲンサイ	キャベツ					18.2 g	
	かきたま汁	たまご	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぶん			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.4 g	
	ひなあられ						ひなあられ				
3火	たいめし	たい					ごめ		しょうゆ わふうだし	654 kcal	
	鶏天	とりにく				しょうが にんにく	てんぶらこ	あぶら	こうじ	27.0 g	
	大根マリネ			みずな	だいこん たまねぎ	さとう	あぶら			20.6 g	
	さつまいものみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	さつまいも			にぼし	2.0 g	
4水	ごはん						ごめ			596 kcal	
	鯖のみそ煮	さばのみそに								24.3 g	
	菜の花のおかか和え	かつおぶし		なばな	はくさい				しょうゆ	18.3 g	
	そうめんちり	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	そうめん こんにやく さとう			しょうゆ みりん スープストック	1.8 g	
5木	麦ごはん						ごめ むぎ			666 kcal	
	キーマカレー(ルウ)	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	28フリー カレールウ	カレーこ		24.6 g	
	ミモザサラダ	たまご		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう		ごまあぶら あぶら	しょうゆ	21.0 g	
6金	ごはん						ごめ			616 kcal	
	チキンチキンごぼう	とりにく				ごぼう えだまめ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん	24.7 g	
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	キャベツ					18.9 g	
	レタスと卵のスープ	たまご		にんじん チンゲンサイ	レタス たまねぎ	でんぶん			しょうゆ ちゅうかスープストック	1.5 g	
9月	高菜ごはん	ぶたにく		たかな にんじん	とうもろこし たけのこ ほしいたけ	ごめ さとう	あぶら		しょうゆ みりん	591 kcal	
	いかのピリッと焼き	いか			しょうが にんにく		ごまあぶら		しょうゆ トウバンジャン	24.5 g	
	キャロットラペ			にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら			17.1 g	
	じゃが芋のみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	ねぎ	はくさい	じゃがいも			にぼし	2.0 g	
川滝小の児童がたてた献立											
10火	ごはん						ごめ			643 kcal	
	クリスピーチキン	とりにく					てんぶらこ パンこ コーンフレーク	あぶら		26.0 g	
	からし和え			こまつな	もやし キャベツ	さとう			しょうゆ からし	18.1 g	
	うずら卵のすまし汁	とうふ うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ				しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.6 g	
11水	ごはん						ごめ			597 kcal	
	魚ナゲット	すりみ とうふ	ひじき		たまねぎ とうもろこし	でんぶん	あぶら			22.7 g	
	中華キャベツ			チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら		しょうゆ	17.9 g	
沢煮椀	ぶたにく		にんじん ねぎ	ほしいたけ もやし たけのこ ごぼう				しょうゆ にぼし	1.7 g		
12木	コッペパン						コッペパン			581 kcal	
	シェパースパイ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも マッシュポテト	あぶら		トマトケチャップ スープストック	23.7 g	
	豆乳ポタージュ	ベーコン とうにゅう		かぼちゃ	たまねぎ しろねぎ カリフラワー とうもろこし	はだかむぎ	あぶら		スープストック	19.5 g	
13金	ほうれん草入りガーリックライス			ほうれんそう	にんにく たまねぎ	ごめ	オリーブあぶら		しょうゆ	622 kcal	
	豚肉のトマト煮	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		スープストック トマトケチャップ しょうゆ	23.5 g	
	塩昆布サラダ		しおこんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら あぶら		しょうゆ	18.3 g	
16月	ごはん						ごめ			671 kcal	
	ちくわのカレー焼き	ちくわ					てんぶらこ 8フリー	マヨネーズ あぶら	カレーこ	21.4 g	
	アーモンド和え			ほうれんそう	キャベツ	さとう	アーモンド		しょうゆ	20.2 g	
チャブチェ	ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ えのきたけ	はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら		みりん しょうゆ オイスターソース	1.9 g		
17火	減量ごはん						ごめ			588 kcal	
	揚げ魚のマーマレードソース	メルルーサ				でんぶん マレード さとう	あぶら		しょうゆ みりん	24.8 g	
	枝豆ポテト				えだまめ	じゃがいも				16.9 g	
麦みそラーメン	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	もやし はくさい とうもろこし しろねぎ にんにく	ちゅうかめん	ごまあぶら		ちゅうかスープストック しょうゆ	2.2 g		
18水	あんかけチャーハン	ぶたにく		ねぎ	たまねぎ にんにく	ごめ	ごまあぶら		ちゅうかスープストック しょうゆ	577 kcal	
	中華あん	えび うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが きくらげ はくさい えのきたけ	さとう でんぶん			ちゅうかスープストック しょうゆ	22.4 g	
	焼きぎょうざ					ぎょうざ				18.2 g	
	ナムル			にら にんじん	もやし		ごまあぶら しろごま		しょうゆ	2.5 g	
食育の日											
19木	ごはん						ごめ			629 kcal	
	まんてんふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ しおこんぶ			さとう	しろごま		しょうゆ みりん	25.2 g	
	高野豆腐のそぼろ煮	ぶたにく ちくわ こうや豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ ほしいたけ たけのこ しょうが	さとう でんぶん	あぶら		しょうゆ みりん わふうだし	19.3 g	
	ブロッコリーとわかめのサラダ		わかめ	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら		しょうゆ	2.1 g	
23月	ジャンバラヤ	ウィンナー だいず		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	ごめ さとう	あぶら		スープストック カレーこ トマトケチャップ チリソース	661 kcal	
	野菜のスープ煮	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	だいこん はくさい たまねぎ	じゃがいも	あぶら		スープストック しょうゆ	19.4 g	
	フルーツ白玉				みかん パイナップル おうとう レモン	しらたまだんご さとう				14.3 g	
									2.0 g		

「学校給食実施基準」(文部科学省)に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。 エネルギー (kcal) 基準 630 平均 611

※都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。  
 ※調味料は、アレルギーのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。  
 ※今月の産地産消の地域食材は、太字で表示しています。

**8フリー** アレルギーフリー アレルギー特定原材料8品目不使用 (卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ)

**28フリー** アレルギーフリー アレルギー特定原材料28品目 + アレルギー準特定原材料20品目不使用 (8品目 + アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マグロ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)