

# 3月分献立表<小学校>

令和7年度  
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

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)			
	献立名	牛乳	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			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
2月	麦ごはん	○					こめ むぎ		627 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 しおこんぶ			さとう	しろごま	しょうゆ みりん	25.4 g	
	高野豆腐のそぼろ煮		ぶたにく ちくわ こうやどうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ 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	19.4 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	
ひなまつり献立											
3火	五目寿司	○	あぶらあげ		にんじん	ごぼう ほししいたけ れんこん えだまめ	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	641 kcal	
	鯖のマヨネーズ焼き		さわら				8 フリー	マヨネーズ		25.4 g	
	ポイル野菜				こまつな	キャベツ				20.6 g	
	かきたまみそ汁		たまご みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ		でんぶん		にぼし	2.3 g
ひなあられ						ひなあられ					
4水	チャーハン	○	ぶたにく		ねぎ	たまねぎ にんにく	こめ	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	607 kcal	
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら		24.0 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	20.5 g	
	中華あん		えび いか		にんじん チンゲンサイ	しょうが きくらげ はくさい しめじ	さとう でんぶん		ちゅうかスープストック しょうゆ	2.5 g	
5木	ごはん	○					こめ			635 kcal	
	鯖のみそ煮		さばのみそに							25.9 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	20.3 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	1.9 g
6金	ごはん	○					こめ			628 kcal	
	クリスピーチキン		とりにく				てんぷらこ パンこ コーンフレーク	あぶら		25.6 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	18.0 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	1.7 g	
9月	高菜ごはん	○	ぶたにく		たかな	とうもろこし たけのこ	こめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん	608 kcal	
	いかのピリッと焼き		いか			しょうが にんにく		あぶら	しょうゆ トウバンジャン	23.9 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		17.4 g	
	さつまいものみそ汁		あぶらあげ みそ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ はくさい	さつまいも		にぼし	2.0 g	
10火	麦ごはん	○					こめ むぎ			662 kcal	
	ポークカレー(ルウ)		ぶたにく	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	28 フリー	カレールウ あぶら	ウスターソース カレーこ	22.1 g	
	ミモザサラダ		たまご		ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	19.9 g	
										2.0 g	
川滝小の児童がたてた献立											
11水	ごはん	○					こめ			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	
お誕生日給食											
12木	コッペパン	○	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	コッペパン			593 kcal	
	シェパースパイ					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	23.9 g		
	豆乳ポタージュ		ベーコン とうにゅう		かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ しろねぎ カリフラワー	はだかむぎ	あぶら	スープストック	19.6 g	
	でこぼん					でこぼん				2.2 g	
13金	ごはん	○					こめ			604 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		22.9 g	
	中華キャベツ				チンゲンサイ	キャベツ		しろごま ごまあぶら	しょうゆ	18.5 g	
	沢煮椀		ぶたにく		にんじん ねぎ	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ にぼし	1.7 g	
16月	たいめし	○	たい				こめ		しょうゆ わふうだし	632 kcal	
	鶏天		とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ	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	
	里芋のみそ汁		あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい	さといも		にぼし	2.2 g	
17火	ごはん	○					こめ			671 kcal	
	ちくわのカレー焼き		ちくわ				てんぷらこ	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	
	チャプチェ		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	
18水	減量ごはん	○					こめ			585 kcal	
	揚げ魚のマーマレードソース		メルルーサ				でんぶん マーマレード さとう	あぶら	しょうゆ みりん	24.7 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 きくらげ 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	
食育の日											
19木	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			603 kcal	
	白菜のクリーム煮		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しめじ	でんぶん	あぶら	スープストック	22.7 g	
	ツナサラダ		ツナ		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	18.9 g	
										1.7 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	こめ 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。

※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。

※今月の地産地消の地域食材は、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8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、アワビ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)	エネルギー (kcal)	基準	630	平均	625