



令和7年度


3月給食献立予定表

秩父市立荒川共同調理場




| 日 | 曜 | 主 食 | 牛乳 | お か す | ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品 (赤) | なつ ちから 熱や力のもとに なる食品 (黄) | からだの調子を 整える食品 (緑) | 1杯 - kcal | 1杯の質 g |
|----|---|------------------|----|---|-------------------------------------|--|---|-----------|--------|
| 2 | 月 | ごはん | 牛乳 | ヤンニョムチキン チョレギサラダ ちゅうかコンスープ | 牛乳 とりにく のり わかめ たまご ベーコン | ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも しおちゅうかドレッシング | にんにく しょうが きゃべつ にんじん とうもろこし たまねぎ | 632 | 28.5 |
| 3 | 火 | ちらしずし | 牛乳 | さわらのさいきょうやき おはなのおすまし ひなまつりゼリー | 牛乳 ちくわ あぶらあげ とりにく さわら とうふ | ごはん あぶら さとう おふ セリー | にんじん ごぼう だけのこ いんげん たまねぎ こまつな もも | 663 | 34.6 |
| 4 | 水 | きなこあげパン | 牛乳 | ウインナーのたまごまき ひじきとちくわのサラダ ABCスープ | 牛乳 きなこ ウインナー たまご ちくわ ひじき ベーコン | パン あぶら さとう マカロニ ごまドレッシング | たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし ブロッコリー | 623 | 23.7 |
| 5 | 木 | ごはん | 牛乳 | わふうおろしハンバーグ ほうれんそうのソテー じゃがいもとなめこのみそ汁 | 牛乳 ハンバーグ わかめ とうふ あぶらあげ | ごはん さとう あぶら じゃがいも | だいこん しょうが にんにく ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ なめこ | 603 | 24.3 |
| 6 | 金 | じごなうどん | 牛乳 | きつねうどんのしる チョコパンケーキ しおこんぶあえ | 牛乳 あぶらあげ とりにく しおこんぶ | うどん さとう あぶら はくりきこ ごまあぶら チョコレート | にんじん しいたけ たまねぎ こまつな きゃべつ ほうれんそう | 671 | 26.0 |
| 9 | 月 | わかめごはん | 牛乳 | にくじゃが あつやきたまご ほうれんそうのおかかマヨあえ | 牛乳 わかめ ぶたにく たまご かつおぶし | ごはん じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ | にんじん たまねぎ しらたき いんげん ほうれんそう きゃべつ | 617 | 24.9 |
| 10 | 火 | ごはん | 牛乳 | ポークカレー フルーツミックスゼリー (いちご) パリッシュ | 牛乳 ぶたにく こざかな | ごはん カレールウ じゃがいも あぶら セリー | たまねぎ にんじん にんにく いちご もも みかん バイン | 642 | 21.8 |
| 11 | 水 | メロンパン | 牛乳 | かほちゃひき肉フライ グリーンサラダ ラビオリ入りミネストローネ | 牛乳 ぶたにく ベーコン | パン あぶら さとう じゃがいも ラビオリ | かほちゃ きゃべつ ブロッコリー えだまめ にんじん たまねぎ セロリ トマト にんにく | 649 | 19.3 |
| 12 | 木 | ごはん | 牛乳 | とりにくのからあげ いそかあえ とんじる れいとうみかん | 牛乳 とりにく のり ぶたにく あぶらあげ とうふ | ごはん かたくりこ あぶら じゃがい | しょうが にんにく ほうれんそう りょくとうもやし にんじん ごぼう ねぎ だいこん みかん | 691 | 30.6 |
| 13 | 金 | ちゅうかめん | 牛乳 | しぜんふうみそラーメン たこdeたこやき ほうれんそうのナムル | 牛乳 ぶたにく たこ | ちゅうかめん ごまあぶら かんこくナムルドレッシング あぶら | しょうが にんにく きゃべつ りょくとうもやし にんじん とうもろこし ねぎ メンマ ニラ ほうれんそう だいもやし | 621 | 26.1 |
| 16 | 月 | ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐 コーンしゅうまい② もやしのちゅうかサラダ | 牛乳 ぶたにく ささみ とうふ しゅうまい | ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ちゅうかドレッシング | しょうが にんにく たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ こまつな りょくとうもやし にんじん | 629 | 27.6 |
| 17 | 火 | ごはん | 牛乳 | にくどんのぐ はるまき こまつなサラダ | 牛乳 ぶたにく あつあげ はるまき ツナ | ごはん あぶら さとう わふうドレッシング | しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん しらたき こまつな きゃべつ とうもろこし | 684 | 28.1 |
| 18 | 水 | こくとうパン ☆マーガリン | 牛乳 | とりにくのサルサソースかけ 3しょくサラダ クラムチャウダー おいわいケーキ | 牛乳 とりにく あさり ベーコン | パン こくとう マーガリン かたくりこ あぶら ケーキ オリーブオイル バター じゃがいも はくりきこ | にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん | 698 | 29.5 |

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。



ごそつぎょうおめでとうございます！




6年生のみなさんご卒業おめでとうございます！

1年生の時には食べられなかったものが食べられるようになったり、
食べる量が増えたり、心も身体も大きく成長したと思います。
さて、4月から中学生です。活動量が増え、今まで以上に
【しっかり食べること】が大切になります。
そんな時には小学校で学んだ「食のこと」を
思い出してくれるとうれしいです。
新しい環境でもがんばってください！応援しています。

また1～5年生のみなさんは4月から
ひとつづえのがくねんになりますね。
げんきに4月をむかえられるようはるやすみにはいるまえに
せいかつリズムをみなおしてみましよう。

鯖



3日のきゅうしょくには「さわら」がです。
「さわら」はかんじて「鯖」とかきます。
さわらはあきのおわり～はるのははじめがしゅんです。
このため、「鯖」というかんじてかくようになりました。
そして「西京焼き(さいきょうやき)」とは、
さかなにあまいみそをつけてやいたりょうりのことです。

みそには ☆さかなをやわらかくする ✨
☆くさみをとる ✨

こうかがあり、さかなをよりおいしくたべることができます。
「西京」はむかしのきょうとのよびなのことです。
おいしくたべて「最強」なカラダをつくりましよう！

