



# 3月学校給食献立表



令和7年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる しょくひん 食品(きいろ)	ち にく ほねやほ 血や肉・ほねや歯になる しょくひん 食品(あか)	からだの ちょうし 調子をととのえる しょくひん 食品(みどり)	エネルギー	たんぱく質
					kcal	g			
2	月	ちらしずし	牛 乳	はなふいりかきたまじる さわらのさいきょうやき ひなまつりゼリー	ごはん さとう あぶら ふ かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ さわら だいず	にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ ほうれんそう ゼリー(もも・りんご)	623	26.2
3	火	きなこあげパン	牛 乳	ラビオリイリミネストローネ ウインナーのたまごまき ひじきのサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう きなこ(だいず) ベーコン とりにく たまご ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト ほうれんそう ウインナーの玉子巻(りんご)	662	26.6
4	水	じごなうどん	牛 乳	きつねうどん みそポテト いそかあえ	じごなうどん さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく だいず のり	にんじん ねぎ こまつな しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし	625	24.1
5	木	ごはん	牛 乳	なめこのみそしる わふうおろしハンバーグ しゃくしなのジャーマンポテト	ごはん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず ベーコン	こまつな にんじん たまねぎ なめこ コーン にんにく しゃくしな	631	23.8
6	金	キムたくごはん	牛 乳	うちまめじる ほしがたメンチカツ 元気ヨーグルト	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ヨーグルト キムチ(さば)	だいこん はくさい たまねぎ にんじん だいこん ねぎ こまつな キムチ(りんご)	657	26.6
9	月	ごはん	牛 乳	マーボーどうふ コーンしゅうまい② はるさめサラダ(しおちゅうかドレ)	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん なら ねぎ にんにく しょうが こまつな もやし	662	26.8
10	火	ツイストパン	牛 乳	クラムチャウダー とりにくのこうそうやき はなやさいサラダ(イタリアンドレ)	パン じゃがいも あぶら こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう あさり ベーコン ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん パセリ カリフラワー ブロッコリー えだまめ	659	29.2
11	水	ちゅうかめん	牛 乳	みそラーメン はるまき チコレギサラダ(かんこくナムルドレ)	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく わかめ のり 春巻(えび)	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな コーン にんにく しょうが	684	26.8
12	木	ごはん	牛 乳	やさいわん たらフライ(パックソース) きんぴらだいず	ごはん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう わかめ たら だいず ちくわ	キャベツ だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ こんにやく れんこん	630	23.9
13	金	ごはん	牛 乳	ポークカレー あわせるゼリー(あんにいちごゼリー) パリッシュ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし 杏仁ゼリー(豆乳)	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ゼリー(いちご) 果物缶詰(みかん) ナタデココ	675	23.6
16	月	ごはん	牛 乳	トマトにくじゃが あつやきたまご ほうれんそうのごまマヨあえ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず かまぼこ	たまねぎ にんじん いんげん しらたき にんにく トマト ほうれんそう ブロッコリー	634	26.7
17	火	メロンパン	牛 乳	ペンネのミートソース たこナゲット② ゆでやさいサラダ(わふうドレ)	パン ペンネ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ いか たちうお だいず	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ	687	25.6
18	水	わかめごはん	牛 乳	まゆだまじる とりにくのからあげ おかかあえ	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう なると あつあげ とりにく かつお	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな こんにやく ほうれんそう キャベツ	659	28.1
19	木	バターロール	牛 乳	はるやさいのポトフスープ かぼちゃひきにくフライ こまつなサラダ おいわいいちごケーキ	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ケーキ(卵・乳・小麦・大豆)	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく だいず ツナ たまご	キャベツ にんじん たまねぎ なのはな こまつな コーン フライ(かぼちゃ りんご) いちご	682	28.3

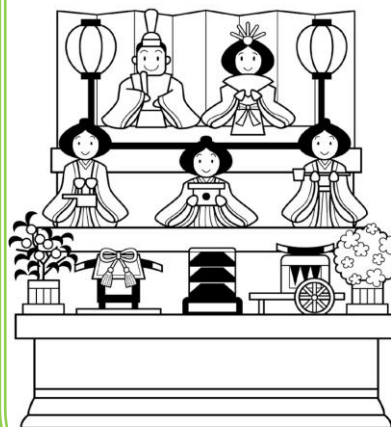
☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

## 1年間の給食をふり返ってみましょう

- ①手洗いを忘れずにできましたか?
- ②給食の準備を協力してできましたか?
- ③好ききらいなく食べましたか?
- ④よい姿勢で食べましたか?
- ⑤あいさつを忘れずにしましたか?
- ⑥後片づけがちゃんとできましたか?
- ⑦はしを正しく使えましたか?
- ⑧残さず食べることができましたか?

## 桃の節句



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。