



令和7年度

3月学校給食献立表

原谷小学校共同調理場



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 ほねや歯になる しょくひん 食品（あか）	からだの調子をととのえる しょくひん 食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
2	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ れいとうみかん	ごはん ジャがいも あぶら ハヤシルウ ごま ごまドレッシング	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ごぼう きゅうり とうもろこし れんこん みかん	659	21.1
3	火	ちらしずし	牛乳	さわらのさいきょうやき はなたまごスープ ひなまつりゼリー	ごはん あぶら さとう おふ かたくりこ ゼリー	牛乳 ちくわ あぶらあげ とりにく さわら とうふ たまご	にんじん ごぼう いんげん たけのこ たまねぎ こまつな もも	669	34.9
4	水	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	うどん さとう チョコレート ホットケーキミックス ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ とりにく しおこんぶ	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	647	24.3
5	木	こどもパン	牛乳	チーズバーガーセット （スライスチーズ・ケチャップハンバーグ） グリーンサラダ ポトフスープ	パン さとう あぶら ジャがいも	牛乳 ハンバーグ チーズ ウインナー	きゃべつ ブロッコリー えだまめ たまねぎ にんじん にんにく	672	29.1
6	金	ごはん	牛乳	ユーリンチー チョレギサラダ はるさめスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ しおちゅうかドレッシング	牛乳 とりにく わかめ のり ベーコン	ねぎ しょうが にんにく きゃべつ にんじん たまねぎ ほうれんそう	621	28.3
9	月	ごはん	コーヒー牛乳	マーボー豆腐 しょうろんぼう② はるさめサラダ	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう	牛乳 とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゃべつ りょくとうもやし	670	25.0
10	火	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	ごはん ジャがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	牛乳 わかめ ぶたにく たまご かつおぶし	にんじん いんげん たまねぎ ほうれんそう りょくとうもやし	618	23.9
11	水	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメンのスープ はるまき だいずもやしのナムル	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かんこくナムルドレッシング	牛乳 ぶたにく	りょくとうもやし にんじん ねぎ はくさいキムチ たまねぎ きゃべつ ニラ にんにく しょうが こまつな	659	26.3
12	木	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 ラビオリいりミネストローネ	パン さとう あぶら ごまドレッシング ラビオリ ジャがいも	牛乳 きなこ ウインナー たまご ひじき ちくわ ベーコン	にんじん とうもろこし ブロッコリー たまねぎ きゃべつ セロリ にんにく トマト	631	23.9
13	金	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	ごはん ジャがいも あぶら カレールウ ゼリー	牛乳 ぶたにく こざかな	たまねぎ にんじん にんにく いちご みかん パイン もも	642	27.8
16	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ いそかあえ とんじる	ごはん かたくりこ あぶら ジャがいも	牛乳 とりにく のり ぶたにく とうふ あぶらあげ	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	646	32.2
17	火	メロンパン	牛乳	かぼちゃひきにくフライ 3しょくサラダ ABCスープ	パン さとう パンこ あぶら たまねぎドレッシング マカロニ ジャがいも	牛乳 ぶたにく ベーコン	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんじん きゃべつ	600	19.1
18	水	キムタクごはん	牛乳	ほしがた☆メンチカツ ぐだくさんみそしる おいわいイチゴケーキ	ごはん あぶら さとう ジャがいも ケーキ	牛乳 ぶたにく メンチカツ わかめ だいず あぶらあげ	にんじん はくさいキムチ せんぎりだいこんづけ たまねぎ にんじん なめこ いちご	675	23.5
19	木	しょくパン ☆チョコパテ	牛乳	たこナゲット② イタリアンサラダ コーンポタージュ	パン あぶら チョコレート イタリアンドレッシング バター はくりきこ	牛乳 たこ ベーコン	ブロッコリー きゃべつ にんじん とうもろこし たまねぎ	673	21.3

☆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。



ご卒業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月からひとつう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」がでます。

「さわら」はかんじて「鯖」とかきます。

さわらはあきのおわり～はるのはじめがしゅんです。

このため「鯖」というかんじで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が、
おいしくたべて「最強」なカラダをつくりましよう！

