



令和7年 3月予定献立表

家庭数

※防災教育の一環として、防災備蓄米のアルファ化米を給食で使用します。

谷端小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事	食物アレルギー (飲用牛乳除く)
3月	五目ちらしずし	○	油あげ、★鶏卵	米、砂糖、サラダ油	にんじん、かんぴょう、れんこん、乾しいたけ、なばな	582 kcal		たまご
	豆腐のまさごあげ		大豆、鶏肉、豆腐	でんぷん、油、砂糖	にんじん、たまねぎ	24.7 g		ピーチジュース
	すまし汁		わかめ	生ふ	えのきたけ、たけのこ	22.1 g		
	ピーチゼリーポンチ		粉寒天	砂糖	★ピーチジュース、パイン缶、みかん缶	2.6 g		
4火	麦ごはん	○		米、押麦		576 kcal	3月うまれ バースデー給食の日	たまご
	麻婆豆腐丼		豆腐、鶏肉、大豆	サラダ油、ごま油、でんぷん	乾しいたけ、にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、だいこん、たまねぎ、にら	24.4 g		
	かきたまスープ		★鶏卵	はるさめ、でんぷん	にんじん、たけのこ、チンゲンツアイ	16.0 g		
						2.2 g		
5水	中華めん	○		中華めん、サラダ油		654 kcal	6年「3班」が考えた給食です。	牛乳
	みそラーメン		鶏肉、大豆、かまぼこ	サラダ油、ごま油	にんにく、しょうが、チンゲンツアイ、ねぎ、コーン、キャベツ、もやし	27.4 g		加糖練乳
	あげぎょうざ		鶏肉	ごま油、小麦粉、ぎょうざの皮、大豆油、砂糖	にら、キャベツ、しょうが、にんにく、ねぎ	21.0 g		
	ミルクゼリー		★牛乳、粉寒天、★加糖練乳		みかん缶	3.0 g		
6木	麦ごはん	○		米、押麦		587 kcal		さわら
	さわらの香味焼き		★さわら	砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ	27.0 g		
	五目大豆		大豆	サラダ油、砂糖	にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、さやいんげん、こんにゃく	15.9 g		
	みそ汁		わかめ	じゃがいも	にんじん	2.1 g		
	果物				みかん			
7金	スパゲッティ	○		スパゲッティ、オリーブオイル		625 kcal	6年「6班」が考えた給食です。	バター
	ミートソース		鶏肉、大豆	砂糖、★バター、サラダ油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、にんにく、セロリー、マッシュルーム	24.7 g		
	スパイシーポテト			じゃがいも、大豆油		21.6 g		
	ABCスープ		豚肉、いんげんまめ	サラダ油、じゃがいも、マカロニ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、だいこん、さやいんげん	2.1 g		
10月	ゆかりごはん	○		米、押麦	ゆかり	604 kcal		うずら卵 マヨネーズ
	バサのタルタル焼き		バサ、★うずら卵	★マヨネーズ、パン粉	たまねぎ	27.2 g		
	ごま酢あえ			すりごま、砂糖	こまつな、もやし	22.4 g		
	みそしる		豆腐		にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、糸こんにゃく	2.2 g		
11火	ターメリックライス	○		アルファ化米（防災備蓄米）		566 kcal	♪日本味めぐり「北海道」	アップルソース
	スープカレー		鶏肉	サラダ油、はちみつ	にんにく、さやいんげん、しめじ、たまねぎ、セロリー、★アップルソース、しょうが、トマト缶	21.7 g		
	野菜チップス			さつまいも、大豆油	れんこん、ごぼう	16.1 g		
	くだもの				みかん	2.1 g		
12水	麦ごはん	○		米、押麦		625 kcal		いか うずら卵
	中華丼		豚肉、★いか、★うずら卵、かまぼこ	サラダ油、ごま油、でんぷん	たけのこ、乾しいたけ、しめじ、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし、チンゲンツアイ	27.8 g		
	みそしる				キャベツ、かぶ、かぶ(葉)、こまつな	20.0 g		
	きなこ豆		大豆、きな粉	でんぷん、大豆油、黒砂糖		2.3 g		
13木	麦ご飯	○		米、押麦		651 kcal	♪世界味めぐり「韓国」	
	ヤンニョムチキン		鶏肉	でんぷん、大豆油、ごま油、砂糖、はちみつ	にんにく	21.4 g		
	チョレギサラダ		わかめ、韓国のり	ごま油、砂糖、いりごま	キャベツ、もやし、こまつな、赤ピーマン、にんにく	29.1 g		
	トックスープ			サラダ油、トック、ごま油、いりごま	にんにく、しょうが、えのきたけ、乾しいたけ、にんじん、たけのこ、チンゲンツアイ、にら	1.6 g		
14金	手づくりにんじんパン	○		強力粉、砂糖、オリーブオイル	にんじん	649 kcal		チーズ・牛乳 バター
	じゃがいものクリーム煮		鶏肉、ベーコン、★チーズ、★牛乳、豆乳	サラダ油、じゃがいも、小麦粉、★バター	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	23.0 g		
	フルーツ白玉			白玉だんご	パイン缶、みかん缶	26.6 g		
						1.8 g		
17月	ビーンズカレーピラフ	○	大豆	米、押麦、オリーブオイル、マーガリン	たまねぎ、にんじん、ピーマン	613 kcal	♪ブックメニュー 「102ひきのねずみ」	牛乳・たまご
	野菜ときのこのキッシュ		ベーコン、★鶏卵、★牛乳、★生クリーム、★チーズ	サラダ油、クラッカー	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、えりんぎ、ほうれんそう	25.8 g		生クリーム・チーズ
	ブロッコリーのサラダ			サラダ油、砂糖	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、しょうが、にんにく	25.3 g		
	果物				いちご	2.6 g		
18火	たいめし	○	まだい	米		620 kcal		卒業おめでとう 給食室より 卒業お祝い献立
	いろとりどりからあげ		鶏肉	砂糖、あられ、大豆油	しょうが、にんにく	25.0 g		
	ごま和え			白すりごま、砂糖	ほうれんそう、もやし、にんじん	22.7 g		
	若竹汁		はんぺん、豆腐、わかめ		たけのこ	2.7 g		
	ギャロットオレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース、にんじん			
19水	やばたーぱん	○	★脱脂粉乳	強力粉、砂糖、★バター		580 kcal		脱脂粉乳・バター
	ホワイトシチュー		鶏肉、★チーズ、★牛乳、豆乳	サラダ油、小麦粉、★バター	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー	21.2 g		チーズ・牛乳
	フライドポテト		あおのり	じゃがいも、大豆油		23.9 g		
	果物				きよみオレンジ	2.3 g		
21金	気になる野菜ジュース	○			気になる野菜ジュース（赤ぶどう&トマト）	609 kcal	みんなで給食 (食物アレルギー対応なし)	給食最終日
	ターメリックライス			米		20.3 g		
	ソース屋さんのミートライス		鶏肉、豚肉、大豆	オリーブオイル、砂糖、小麦粉、マーガリン	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、ピーマン、トマトピューレ	9.8 g		
	ワンタンスープ		鶏肉	ごま油	にんじん、りよくどうもやし、はくさい、ねぎ、チンゲンツアイ	1.9 g		
	豆乳アイス			豆乳アイス				

※アレルギー食品には記号★を表示しています。※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等
知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。

3・4年生の栄養価です。
(1・2年は0.9倍、5・6年は1.1倍)