令和 7年（小学校） **3月 予定献立表** 羽村・瑞穂地区学校給食センター

日 曜日	しゅしょく つけるもの	のみもの	おかず	おもにエネルギーのもとになるしょくひん	おもにからだをつくるもとになるしょくひん	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん	えいようか ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)
3 月	ごもくちらしずし （きざみのり）		はなふいりすましじる あつやきたまご ごまあえ	こめ，さとう，ふ，ごま	あぶらあげ，のり，ぎゅうにゅう，とうふ，あつやきたまご，さつまあげ	**にんじん**，れんこん，しいたけ，だいこん，えのき，**ながねぎ**，**こまつな**，**キャベツ**，こんにゃく	580 23.3
4 火	ごはん		ポークカレー いかとキャベツのバターソテー きよみオレンジ	こめ，あぶら，じゃがいも，ルウ，バター	ぎゅうにゅう，ぶたにく，いんげんまめ，レンズまめ，チーズ，いか	しょうが，にんにく，たまねぎ，**にんじん**，**キャベツ**，きよみオレンジ	652 23.6
5 水	あげパン （きなこ）		ニョッキいりミネストローネ えだまめとコーンのソテー りんご（かん）	パン，あぶら，さとう，ニョッキ	きなこ，ぎゅうにゅう，とりにく，レンズまめ，ウインナー	にんにく，たまねぎ，**にんじん**，しめじ，トマト，いんげん，**キャベツ**，とうもろこし，えだまめ，りんご	596 21.7
6 木	ごはん		とうにゅうじたてのやさいじる さばのしおやき じゃがいもとじゃこのあまからに	こめ，ごまあぶら，じゃがいも，さとう，ごま	ぎゅうにゅう，とうふ，あぶらあげ，とうにゅう，みそ，さば，ちりめんじゃこ，さつまあげ	はくさい，だいこん，**にんじん**，**ほうれんそう**	581 29.5
7 金	むぎごはん		とうふチゲ はるさめのいためもの フルーツヨーグルト（ヨーグルト）	こめ，むぎ，あぶら，はるさめ，さとう	ぎゅうにゅう，ぶたにく，とうふ，みそ，ヨーグルト	**はくさい**，キムチ，にんじん，しらたき，**ながねぎ**，にら，**チンゲンサイ**，もやし，もも，パイナップル，りんご	586 22.7
10 月	しょくパン だいずチョコクリーム		コンソメスープ さけのマリナードやき チーズポテト	パン，あぶら，じゃがいも，だいずチョコクリーム	ぎゅうにゅう，ベーコン，さけ，チーズ	**にんじん**，たまねぎ，**キャベツ**，**チンゲンサイ**，にんにく，とうもろこし	585 28.0
11 火	ごはん		ごまいりみそしる ぶたにくのしょうがいため くきわかめサラダ（ごまドレッシング）	こめ，じゃがいも，ごま，あぶら，さとう，かたくりこ，ドレッシング	ぎゅうにゅう，あぶらあげ，みそ，わかめ，ぶたにく，くきわかめ	ごぼう，**にんじん**，だいこん，にんにく，しょうが，たまねぎ，**キャベツ**，きゅうり	585 23.4
12 水	ごはん		かきたまじる ししゃもフライ ひじきのいために	こめ，あぶら，じゃがいも，さとう	ぎゅうにゅう，とりにく，かまぼこ，わかめ，たまご，ししゃもフライ，ひじき，あぶらあげ	たまねぎ，えのき，**こまつな**，**にんじん**	591 22.3
13 木	ごはん		さつまじる しろみざかなのたまねぎソースかけ れんこんいりきんぴら	こめ，**さつまいも**，かたくりこ，こむぎこ，あぶら，さとう，ごま	ぎゅうにゅう，とりにく，あぶらあげ，みそ，あかうお	**にんじん**，だいこん，**ながねぎ**，たまねぎ，ごぼう，こんにゃく，れんこん	615 24.3
14 金	スパゲッティ （こほうそう）		ミートソース ミモザソテー パイナップル（かん）	スパゲッティ，あぶら，さとう，こめこ	ぎゅうにゅう，ぶたにく，レンズまめ，チーズ，とりにく，たまご	たまねぎ，**にんじん**，しめじ，トマト，**キャベツ**，**チンゲンサイ**，パイナップル	647 30.4
17 月	せきはん		さわにわん とりにくのからあげ のりあえ（きざみのり・わふうドレッシング） おいわいデザート	こめ，もちごめ，かたくりこ，あぶら，ドレッシング，おいわいデザート（いちごゼリー）	あずき，ぎゅうにゅう，ぶたにく，とりにく，のり	だいこん，**にんじん**，たけのこ，しいたけ，こんにゃく，**ながねぎ**，しょうが，にんにく，えのき，もやし，**こまつな**	597 25.0

3月

今年度最後の月となりました。この一年で皆さんは心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったことでしょう。日々の給食を通してそのサポートができていたら嬉しいです。

3日（月）ひな祭り献立

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」とも呼ばれます。華やかなちらし寿司やはまぐりの潮汁などが食べられます。

17日（月）卒業お祝い献立

お祝いごとで食べられる赤飯。全国的には小豆を使って作ることが多いですが、関東地方ではささげが使われます。小豆は皮が割れやすく「切腹」を連想させるため、武家文化で避けられたためです。

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。 **太字**は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト https://www.kyushoku.or.jp

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

令和　7年(小学校)　3月　予定献立表　羽村・瑞穂地区学校給食センター

日	こんだてめい			しょくざいりょう			えいようか
曜日	しゅしょく つけるもの	のみもの	おかず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)
18 火	コッペパン（せわり）		コーンスープ チリコンカン いちご(2)	パン，バター，あぶら	ぎゅうにゅう，ベーコン，いんげんまめ，なまクリーム，ぶたにく，だいず，レンズまめ	たまねぎ，とうもろこし，にんにく，**にんじん**，ピーマン，いちご	618 26.3
19 水	ごはん		とんじる さわらのたつたあげ にらのあえもの（ちゅうかドレッシング）	こめ，じゃがいも，かたくりこ，こむぎこ，あぶら，ドレッシング	ぎゅうにゅう，ぶたにく，とうふ，みそ，さわら	**にんじん**，だいこん，こんにゃく，ごぼう，**ながねぎ**，しょうが，にんにく，**キャベツ**，にら，もやし	580 26.2
21 金	ごはん		あぶらふどん やさいのしおこうじいため でこぽん	こめ，さとう，あぶらふ，ごま	ぎゅうにゅう，ぶたにく，たまご，とりにく	**にんじん**，たまねぎ，**ながねぎ**，いんげん，しめじ，**キャベツ**，でこぽん	580 23.9

≪今月の地場野菜≫

★羽村市生産者★

さつまいも、にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ、キャベツ、ながねぎ

★瑞穂町生産者★

こまつな

給食の実施日は各学校によって異なります。
材料の都合により献立を変更することがあります。