

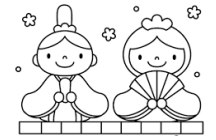
2025年3月の献立（成東学校給食センター小学校①）

〈 ごあいさつ 〉

暖かな日差しに春の訪れを感じられるようになりました。

寒暖の差が大きい時季ですが、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

今月もよろしくお願いたします。



日付	主食	おかず	1人1日 平均摂取 エネルギー	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
3 (月)	ごはん	サイコロステーキ、やさいとわかめのとうにゅうよせ、もやしのため にんじんあまに、いんげんソテー、いちご、ぎゅうにゅう	684kcal 21.5g	鶏肉、牛肉、豆乳、豚肉、牛乳	米、砂糖、米粉、澱粉、油	玉ねぎ、レモン果汁、かぼちゃ、わかめ、人参、もやし いんげん、いちご
4 (火)	クロックパン クリームクロワッサン	ポロネーゼスパゲッティ、チキンナゲット、あつやきたまご バターフロッコリー、やさいジュースゼリー、ミニトマト、ぎゅうにゅう	592 21.1	卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、パン粉、じゃがいも 澱粉、油、バター	玉ねぎ、人参、コーン、フロッコリー、野菜ジュース、ミニトマト
5 (水)	いなりずし ミルクパン	とりにくのてりやき、ビーフンいため、かにかまぼこ しおゆでえだまめ、バナナ、キャンディーチーズ、ぎゅうにゅう	636 24.4	油揚げ、卵、牛乳、鶏肉、豚肉、いとより えそ、たら、えび、かに、チーズ	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、はちみつ 油、澱粉、米粉	りんご、人参、キャベツ、枝豆、バナナ、レモン果汁
6 (木)	ポークカレーライス	プレーンオムレツ、しろみざかなフライ、コールスローサラダ あんず、ぎゅうにゅう	624 17.4	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、たら、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく キャベツ、コーン、フロッコリー、あんず缶
7 (金)	ごはん	ハンバーグブラウンソース、うずまきポテト、スパゲティ にんじんグラッセ、ほうれんそうとベーコンのソテー、いちご、ぎゅうにゅう	656 19	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、脱脂粉乳、牛乳	米、砂糖、小麦粉、澱粉、じゃがいも 油、バター	玉ねぎ、人参、ほうれん草、いちご
10 (月)	ごはん	チキンカツ、えびシュウマイ、はなやさいのソテー フルーツゼリー、キャンディーチーズ、ミルク、ぎゅうにゅう	595 17.2	鶏肉、卵、たちうお、たら、えび、かに チーズ、牛乳	米、パン粉、油、小麦粉、澱粉 砂糖	玉ねぎ、カリフラワー、フロッコリー、人参、パイン缶、みかん缶
11 (火)	おにぎり(こんぶ) ツナマヨネーズパン	しろみざかなのフルーツソース、ほうれんそうオムレツ、しおゆでえだまめ チキンボール、コーンバターしょうゆいため、りんご、ぎゅうにゅう	580 22	ツナ、卵、たら、鶏肉、牛乳	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油 マーガリン、澱粉、パン粉、バター	生姜、のり、昆布、玉ねぎ、野菜ジュース、レモン果汁 パセリ、ほうれん草、枝豆、コーン、りんご
12 (水)	ごはん	ぶたにくのスタミナやき、キャベツ、チーズかまぼこ ひじきのもの、マンゴー、ぎゅうにゅう	600 22.8	豚肉、えそ、たら、卵、チーズ、油揚げ 大豆、牛乳	米、砂糖、ごま、ごま油、油 澱粉	レモン果汁、にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ひじき 枝豆、マンゴー缶
13 (木)	ごはん	みそつくね、ちくわのいそべてんぷら、マカロニいため ウインナー、だいこんのもの、ミニトマト、パイン、ぎゅうにゅう	611 24	鶏肉、ゼラチン、むぎみそ、みそ、いとより、たちうお 卵、豚肉、牛乳	米、パン粉、砂糖、澱粉、小麦粉 油、マカロニ	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、あおさ 枝豆、いんげん、大根、ミニトマト、パイン缶
14 (金)	ごはん	サーモンフライ、かぼちゃのあまに、カリフラワーのソテー ももいろさつまあげ、とりそぼろ、オレンジ、ぎゅうにゅう	594 19.9	鮭、卵、豚肉、えそ、たら、鶏肉 牛乳	米、パン粉、油、砂糖、澱粉	かぼちゃ、カリフラワー、玉ねぎ、生姜、オレンジ
17 (月)	あおなおにぎり はいがパン	クリームシチュー、プレーンオムレツ、キャベツメンチカツ フロッコリーのスープに、キャンディーチーズ、ぎゅうにゅう	511 19.4	卵、牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ	米、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖 マーガリン、じゃがいも、澱粉、油、パン粉	しそ、大根葉、玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ フロッコリー
18 (火)	ごはん	とりたつたのくろずあん、すいぎょうざ、やさいとわかめのとうにゅうよせ にんじんあまに、しらすとこまつなのあえもの、いちご、ぎゅうにゅう	590 18.5	鶏肉、卵、豚肉、豆乳、しらす干し、油揚げ 牛乳	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油 米粉	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、生姜 かぼちゃ、わかめ、小松菜、いちご
19 (水)	ごはん	メバルのしろしょうゆやき、あつやきたまご、こんにやくといんげんのいためもの とりのからあげ、にくじゃが、パイン、ぎゅうにゅう	597 24.3	メバル、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉、牛乳	米、砂糖、油、こんにやく、小麦粉 じゃがいも	いんげん、にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、パイン缶
20 (木)	〈しゅんぶんのひ〉					
21 (金)	ひじきおにぎり クリームクロワッサン	にくだんごのチリソース、あげぎょうざ、いかやさいよせやき ベイクドポテト、しおゆでえだまめ、バナナ、いわしのうめに、ぎゅうにゅう	604 18.7	かつお節、しらす干し、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉 牛肉、たら、いか、いわし、牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、ごま油、じゃがいも、バター	大根葉、ひじき、水菜、玉ねぎ、ねぎ、生姜 にんにく、キャベツ、あおさ、コーン、枝豆、バナナ、レモン果汁
24 (月)	おさかなカレーライス	ささみフライ、ハムソテー、シルバーサラダ みかん、ぎゅうにゅう	657 18.8	さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、豚肉 牛乳	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 澱粉、砂糖、はちみつ、パン粉、春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、トマト、バナナ りんご、コーン、いんげん、みかん缶

月平均：脂質24.3g 食塩相当量2g

*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
*魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。
*アレルギーの詳細につきましては、アレルギー一覧表にてご確認ください。

〈 一口メモ 〉

★3月の食文化について知ろう！

3月は「弥生(やよい)」といひます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれています。

□ひな祭り・・・女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3食のひし餅、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひなあられを食べます。大人には白酒(しろざけ)なども出されます。

□お彼岸・・・春分の日 秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といひます。ご先祖様に感謝しお墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

□卒業式・・・卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。



〈 お問い合わせ先 〉

山武市成東学校給食センター 山武市殿台290-1 TEL 0475-82-2015

株式会社幼稚園給食 佐倉工場 佐倉市神門439