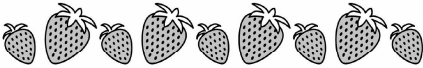


3月学校給食予定献立表



矢吹町立矢吹小学校

2025年 3月

日	献立名	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 たんばく質 脂質 食塩相当量
3月	【ひなまつり献立】 牛乳 ちらしずし とうふのすまし汁 さわらはるかづけやき なのはなサラダ さくらもち	牛乳 のり きんしたまご かまぼこ さわら とうふ とりにく	ごはん あぶら さとう さくらもち	なのはな キャベツ たけのこ ほうれんそう れんこん えのきたけ にんじん かんぴょう ほししいたけ	659 kcal 28.3 g 19.6 g 1.7 g
4火	牛乳 ココアあげパン はくさいスープ にくだんご だいこんサラダ	とりにく ぶたにく 牛乳 にくだんご	コッペパン ココア あぶら マヨネーズ さとう	にんじん だいこん キャベツ はくさい ねぎ	662 kcal 19.2 g 27.2 g 2.2 g
5水	牛乳 ビーフカレー かいそうサラダ さくらゼリー	牛乳 わかめ くきわかめ しろとさか あかとさか ぎゅうにく こんぶ ハム	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま さくらゼリー カレールー	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	644 kcal 17.1 g 18.8 g 2.3 g
6木	牛乳 スパゲティミートソース えだまめフリッター フレンチサラダ	牛乳 えだまめフリッター ぶたにく チーズ	フレンチドレッシング あぶら スパゲティめん	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが セロリー トマト マッシュルーム パセリ	651 kcal 15.9 g 21.6 g 1.5 g
7金	牛乳 ごはん こまつなのみそ汁 ホッケいちやぼしやき ちくぜんに プリン	牛乳 ほっけ とりにく さつまあげ みそ とうふ あぶらあげ	ごはん じゃがいも さといも あぶら プリン	にんじん ごぼう たけのこ こまつな いんげん こんにゃく	686 kcal 32.6 g 22.8 g 2.3 g
10月	牛乳 むぎごはん もずくのみそ汁 ぶたにくのみそやき きりぼしだいこんのいために いちご（2こ）	牛乳 ぶたにく みそ もずく とうふ あぶらあげ	むぎごはん さとう	にんじん たけのこ しょうが きりぼしだいこん しらたき いちご	629 kcal 23.9 g 19.8 g 1.9 g
11火	【災害時の食事体験】 牛乳 きゅうきゅうカレー バナナ	牛乳	ごはん	たまねぎ にんじん じめじ トマト バナナ とうもろこし	443 kcal 11.0 g 28.2 g 1.7 g
12水	牛乳 ごはん みそけんちん汁 さばのサラサやき ブロッコリーのおかかマヨあえ	牛乳 とうふ みそ とりにく さば かつおぶし わかめ	ごはん さといも あぶら さとう マヨネーズ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ しょうが はくさい ブロッコリー こんにゃく	655 kcal 18.0 g 12.3 g 1.7 g
13木	牛乳 しょくパン フルーツクリーム やさしいスープ チキンナゲット キャベツのドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン チキンナゲット	はるさめ しょくパン ホイップクリーム わふうドレッシング	もも みかん はくさい パイン にら しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん	636 kcal 19.6 g 15.5 g 1.9 g
14金	牛乳 ごもくごはん しめじのみそ汁 かぼちゃとさつまいものコロッケ さんしょくごまあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ごはん あぶら ごま さとう かぼちゃとさつまいものコロッケ	にんじん ほししいたけ たけのこ ほうれんそう こんにゃく ごぼう もやし しめじ たまねぎ	656 kcal 21.2 g 26.4 g 2.0 g
17月	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 わふうハンバーグ ちくわのサラダ	牛乳 ハンバーグ ちくわ みそ	ごはん マヨネーズ さとう じゃがいも	だいこん キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ	659 kcal 23.0 g 25.7 g 2.2 g
18火	カフェオレ コッペパン ホワイトシチュー クリスマスチキン ヨーグルトあえ	カフェオレ とりにく クリスマスチキン ヨーグルト	コッペパン じゃがいも あぶら さとう シチュールウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム みかん パイン	677 kcal 25.8 g 19.6 g 1.3 g
19水	牛乳 ごはん キムチスープ バンサンスー はるまき お祝いデザート	牛乳 ぶたにく きんしたまご はるまき ハム	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま お祝いデザート	たけのこ にら はくさい にんじん はくさいキムチ もやし キャベツ ほししいたけ えのきたけ	663 kcal 17.1 g 20.1 g 1.6 g
20木	 春分の日 				
21金	卒業証書授与式のため給食はありません				

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※3月21日（金）は卒業式のため給食はありません



3月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんばく質	脂質	食塩相当量
638kcal	11.0g	28.2g	1.9g

令和7年

3月学校給食献立予定表



矢吹町立善郷小学校

月		火		水		木		金																																																																																																					
今月の行事食 3日(月) 桃の節句にちなんだ行事食 14日(金) 6年1組 希望献立 3月は6年生の希望献立日があります。 2学期に家庭科の学習で「バランスのとれた1食分の献立」を考えました。クラスの中から代表で選ばれた献立が登場します。 6年1組は 熊田 佳穂 さんの献立が選ばれました。バランスはもちろん、旬の食材やみなさんの好みを考えて作ってくれました。 献立日を楽しみに待っていてください!										ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で「ももの節句」とも言われています。女の子のいる家では、ひな人形を飾り、桃の花やひなあられ、ひしもち、白酒などをそえます。ちなみに、ひしもちの緑色は若草、白は雪、ピンクは桃の花で、早春の景色をあらわしています。																																																																																																			
3 桃の節句にちなんだメニュー 花形とうふハンバーグのあんかけ きざみのりちらしずし すまし汁 <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>560</td><td>22.8</td><td>14.2</td><td>2.4</td></tr></table> 赤 牛乳 とうふハンバーグ(とうふ・とり肉) 卵 のり はんぺん とうふ 緑 にんじん かんぴょう キヌサヤ 干しいたけ 水菜 黄 ごはん さとう かたくりこ 4 ポテトサラダ タンドリーチキン コッパパン オニオンスープ <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>634</td><td>25.6</td><td>27.2</td><td>2.2</td></tr></table> 赤 牛乳 とり肉 ヨーグルト ロースハム 緑 ニンニク ショウガ 玉ねぎ にんじん きゅうり キヌサヤ コーン パセリ 黄 コッパパン オリーブ油 じゃが芋 卵不使用マヨネーズ こめ油 5 もやしの和えもの パオズ 麦ごはん マーボー豆腐 <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>594</td><td>24.4</td><td>18.2</td><td>2.1</td></tr></table> 赤 牛乳 パオズ(ぶた肉・とり肉) わかめ とうふ ぶた肉 みそ 緑 もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん たけのこ ニラ 干しいたけ ニンニク ショウガ 黄 麦ごはん ごま油 さとう ごま かたくりこ 6 とうふナゲット 黒糖コッパパン ミネストローネ <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>597</td><td>18.9</td><td>21.0</td><td>2.1</td></tr></table> 赤 牛乳 とうふナゲット ベーコン 緑 玉ねぎ ニンニク にんじん コーン キッパツ セロリー トマト 黄 黒糖コッパパン こめ油 マカロニ さとう オリーブ油 7 べんとうじさんび お弁当持参日 ぐっきまつおおそうじ 学期末大掃除 <tr><td colspan="10"> 10 いそ和え サバのみそに ごはん 根菜汁 <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>583</td><td>18.2</td><td>13.8</td><td>1.4</td></tr></table> 赤 牛乳 サバ みそ のり とり肉 とうふ みそ 緑 ショウガ 小松菜 もやし 大根 ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ 黄 ごはん さとう ごま油 11 大根とツナのコールスロー ココア揚げパン コンソメスープ <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>632</td><td>17.9</td><td>20.0</td><td>2.0</td></tr></table> 赤 牛乳 まぐろツナ ベーコン 緑 大根 ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ 黄 ココア揚げパン こめ油 マカロニ 12 べんとうじさんび お弁当持参日 もつぎようしきま こうれんしゅう 卒業式予行練習 13 はるまき ちゅうかめん みそラーメンのスープ <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>626</td><td>25.7</td><td>18.6</td><td>2.3</td></tr></table> 赤 牛乳 ぶた肉 みそ はるまき(ぶた肉) 緑 ニンニク ショウガ キャベツ にんじん もやし ニラ コーン 干しいたけ 玉ねぎ 黄 ちゅうかめん ごま油 こめ油 14 6年1組 家庭科で学んだことをいかした希望献立 いちご クレープ もやしのナムル ホックのこんがしゅう焼 ごはん わかめスープ <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>645</td><td>25.0</td><td>18.9</td><td>1.8</td></tr></table> 赤 牛乳 ホック とうふ わかめ ナル 緑 もやし 小松菜 ねぎ にんじん コーン ショウガ 黄 ごはん さとう ごま油 ごま かたくりこ いちごクレープ(卵) <tr><td colspan="10"> 17 切り干し大根のサラダ とり肉のたつたあげ ごはん なめこのみそ汁 <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>619</td><td>24.0</td><td>21.6</td><td>1.9</td></tr></table> 赤 牛乳 とり肉 わかめ とうふ みそ 緑 ショウガ ニンニク 切り干し大根 ねぎ もやし きゅうり にんじん なめこ 黄 ごはん かたくりこ こめ油 じゃが芋 18 フルーツのヨーグルト和え ポークカレーライス(麦ごはん) <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>644</td><td>19.3</td><td>18.2</td><td>1.8</td></tr></table> 赤 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト 緑 ニンニク ショウガ 玉ねぎ にんじん セロリー りんご パイン 黄 黄桃 みかん パナナ 麦ごはん じゃが芋 こめ油 バター カレールー ナタデココ さとう 19 べんとうじさんび お弁当持参日 しゅうりょうしき 修了式 20 しゅんぶん ひ 春分の日 21 もつぎようしき 卒業証書授与式 </td></tr></td></tr>										エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	560	22.8	14.2	2.4	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	634	25.6	27.2	2.2	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	594	24.4	18.2	2.1	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	597	18.9	21.0	2.1	10 いそ和え サバのみそに ごはん 根菜汁 <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>583</td><td>18.2</td><td>13.8</td><td>1.4</td></tr></table> 赤 牛乳 サバ みそ のり とり肉 とうふ みそ 緑 ショウガ 小松菜 もやし 大根 ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ 黄 ごはん さとう ごま油 11 大根とツナのコールスロー ココア揚げパン コンソメスープ <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>632</td><td>17.9</td><td>20.0</td><td>2.0</td></tr></table> 赤 牛乳 まぐろツナ ベーコン 緑 大根 ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ 黄 ココア揚げパン こめ油 マカロニ 12 べんとうじさんび お弁当持参日 もつぎようしきま こうれんしゅう 卒業式予行練習 13 はるまき ちゅうかめん みそラーメンのスープ <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>626</td><td>25.7</td><td>18.6</td><td>2.3</td></tr></table> 赤 牛乳 ぶた肉 みそ はるまき(ぶた肉) 緑 ニンニク ショウガ キャベツ にんじん もやし ニラ コーン 干しいたけ 玉ねぎ 黄 ちゅうかめん ごま油 こめ油 14 6年1組 家庭科で学んだことをいかした希望献立 いちご クレープ もやしのナムル ホックのこんがしゅう焼 ごはん わかめスープ <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>645</td><td>25.0</td><td>18.9</td><td>1.8</td></tr></table> 赤 牛乳 ホック とうふ わかめ ナル 緑 もやし 小松菜 ねぎ にんじん コーン ショウガ 黄 ごはん さとう ごま油 ごま かたくりこ いちごクレープ(卵) <tr><td colspan="10"> 17 切り干し大根のサラダ とり肉のたつたあげ ごはん なめこのみそ汁 <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>619</td><td>24.0</td><td>21.6</td><td>1.9</td></tr></table> 赤 牛乳 とり肉 わかめ とうふ みそ 緑 ショウガ ニンニク 切り干し大根 ねぎ もやし きゅうり にんじん なめこ 黄 ごはん かたくりこ こめ油 じゃが芋 18 フルーツのヨーグルト和え ポークカレーライス(麦ごはん) <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>644</td><td>19.3</td><td>18.2</td><td>1.8</td></tr></table> 赤 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト 緑 ニンニク ショウガ 玉ねぎ にんじん セロリー りんご パイン 黄 黄桃 みかん パナナ 麦ごはん じゃが芋 こめ油 バター カレールー ナタデココ さとう 19 べんとうじさんび お弁当持参日 しゅうりょうしき 修了式 20 しゅんぶん ひ 春分の日 21 もつぎようしき 卒業証書授与式 </td></tr>										エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	583	18.2	13.8	1.4	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	632	17.9	20.0	2.0	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	626	25.7	18.6	2.3	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	645	25.0	18.9	1.8	17 切り干し大根のサラダ とり肉のたつたあげ ごはん なめこのみそ汁 <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>619</td><td>24.0</td><td>21.6</td><td>1.9</td></tr></table> 赤 牛乳 とり肉 わかめ とうふ みそ 緑 ショウガ ニンニク 切り干し大根 ねぎ もやし きゅうり にんじん なめこ 黄 ごはん かたくりこ こめ油 じゃが芋 18 フルーツのヨーグルト和え ポークカレーライス(麦ごはん) <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>644</td><td>19.3</td><td>18.2</td><td>1.8</td></tr></table> 赤 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト 緑 ニンニク ショウガ 玉ねぎ にんじん セロリー りんご パイン 黄 黄桃 みかん パナナ 麦ごはん じゃが芋 こめ油 バター カレールー ナタデココ さとう 19 べんとうじさんび お弁当持参日 しゅうりょうしき 修了式 20 しゅんぶん ひ 春分の日 21 もつぎようしき 卒業証書授与式										エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	619	24.0	21.6	1.9	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	644	19.3	18.2	1.8
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																										
560	22.8	14.2	2.4																																																																																																										
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																										
634	25.6	27.2	2.2																																																																																																										
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																										
594	24.4	18.2	2.1																																																																																																										
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																										
597	18.9	21.0	2.1																																																																																																										
10 いそ和え サバのみそに ごはん 根菜汁 <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>583</td><td>18.2</td><td>13.8</td><td>1.4</td></tr></table> 赤 牛乳 サバ みそ のり とり肉 とうふ みそ 緑 ショウガ 小松菜 もやし 大根 ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ 黄 ごはん さとう ごま油 11 大根とツナのコールスロー ココア揚げパン コンソメスープ <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>632</td><td>17.9</td><td>20.0</td><td>2.0</td></tr></table> 赤 牛乳 まぐろツナ ベーコン 緑 大根 ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ 黄 ココア揚げパン こめ油 マカロニ 12 べんとうじさんび お弁当持参日 もつぎようしきま こうれんしゅう 卒業式予行練習 13 はるまき ちゅうかめん みそラーメンのスープ <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>626</td><td>25.7</td><td>18.6</td><td>2.3</td></tr></table> 赤 牛乳 ぶた肉 みそ はるまき(ぶた肉) 緑 ニンニク ショウガ キャベツ にんじん もやし ニラ コーン 干しいたけ 玉ねぎ 黄 ちゅうかめん ごま油 こめ油 14 6年1組 家庭科で学んだことをいかした希望献立 いちご クレープ もやしのナムル ホックのこんがしゅう焼 ごはん わかめスープ <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>645</td><td>25.0</td><td>18.9</td><td>1.8</td></tr></table> 赤 牛乳 ホック とうふ わかめ ナル 緑 もやし 小松菜 ねぎ にんじん コーン ショウガ 黄 ごはん さとう ごま油 ごま かたくりこ いちごクレープ(卵) <tr><td colspan="10"> 17 切り干し大根のサラダ とり肉のたつたあげ ごはん なめこのみそ汁 <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>619</td><td>24.0</td><td>21.6</td><td>1.9</td></tr></table> 赤 牛乳 とり肉 わかめ とうふ みそ 緑 ショウガ ニンニク 切り干し大根 ねぎ もやし きゅうり にんじん なめこ 黄 ごはん かたくりこ こめ油 じゃが芋 18 フルーツのヨーグルト和え ポークカレーライス(麦ごはん) <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>644</td><td>19.3</td><td>18.2</td><td>1.8</td></tr></table> 赤 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト 緑 ニンニク ショウガ 玉ねぎ にんじん セロリー りんご パイン 黄 黄桃 みかん パナナ 麦ごはん じゃが芋 こめ油 バター カレールー ナタデココ さとう 19 べんとうじさんび お弁当持参日 しゅうりょうしき 修了式 20 しゅんぶん ひ 春分の日 21 もつぎようしき 卒業証書授与式 </td></tr>										エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	583	18.2	13.8	1.4	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	632	17.9	20.0	2.0	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	626	25.7	18.6	2.3	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	645	25.0	18.9	1.8	17 切り干し大根のサラダ とり肉のたつたあげ ごはん なめこのみそ汁 <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>619</td><td>24.0</td><td>21.6</td><td>1.9</td></tr></table> 赤 牛乳 とり肉 わかめ とうふ みそ 緑 ショウガ ニンニク 切り干し大根 ねぎ もやし きゅうり にんじん なめこ 黄 ごはん かたくりこ こめ油 じゃが芋 18 フルーツのヨーグルト和え ポークカレーライス(麦ごはん) <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>644</td><td>19.3</td><td>18.2</td><td>1.8</td></tr></table> 赤 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト 緑 ニンニク ショウガ 玉ねぎ にんじん セロリー りんご パイン 黄 黄桃 みかん パナナ 麦ごはん じゃが芋 こめ油 バター カレールー ナタデココ さとう 19 べんとうじさんび お弁当持参日 しゅうりょうしき 修了式 20 しゅんぶん ひ 春分の日 21 もつぎようしき 卒業証書授与式										エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	619	24.0	21.6	1.9	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	644	19.3	18.2	1.8																																										
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																										
583	18.2	13.8	1.4																																																																																																										
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																										
632	17.9	20.0	2.0																																																																																																										
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																										
626	25.7	18.6	2.3																																																																																																										
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																										
645	25.0	18.9	1.8																																																																																																										
17 切り干し大根のサラダ とり肉のたつたあげ ごはん なめこのみそ汁 <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>619</td><td>24.0</td><td>21.6</td><td>1.9</td></tr></table> 赤 牛乳 とり肉 わかめ とうふ みそ 緑 ショウガ ニンニク 切り干し大根 ねぎ もやし きゅうり にんじん なめこ 黄 ごはん かたくりこ こめ油 じゃが芋 18 フルーツのヨーグルト和え ポークカレーライス(麦ごはん) <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>644</td><td>19.3</td><td>18.2</td><td>1.8</td></tr></table> 赤 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト 緑 ニンニク ショウガ 玉ねぎ にんじん セロリー りんご パイン 黄 黄桃 みかん パナナ 麦ごはん じゃが芋 こめ油 バター カレールー ナタデココ さとう 19 べんとうじさんび お弁当持参日 しゅうりょうしき 修了式 20 しゅんぶん ひ 春分の日 21 もつぎようしき 卒業証書授与式										エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	619	24.0	21.6	1.9	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	644	19.3	18.2	1.8																																																																																				
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																										
619	24.0	21.6	1.9																																																																																																										
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																																																																										
644	19.3	18.2	1.8																																																																																																										

※ 食材の高騰など諸般の事情により、献立や使用食材が変更になることがあります。ご了承ください。

卒業する6年生のみなさんへ

善郷小学校の教室で先生、お友達と食べる給食は残すところ10回となりました。

今まで食べてきた給食の中で、心に残る思い出の給食はありましたか?

これからも健康な心と体で活躍ができるように、毎日の食事を大切にしていってほしいと思います。

ご卒業 おめでとうございます。



進級する1~5年生のみなさんへ

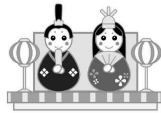
今の教室で食べる給食も残りわずかとなりました。

みなさんは、1年間にわたり給食を食べながら、食事のマナーや栄養のことなど、食に関することを学んできました。

今月は、給食の時間をふりかえり次の新しい年度の食生活の目標を立ててみましょう!



赤の食べもの	緑の食べもの	黄の食べもの	3月の平均給食と栄養量			
おもに血や肉など 体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	おもに熱や力などを出す エネルギーのもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			598	22.8	18.8	2.0



3月学校給食予定献立表



矢吹町立中畑小学校

2025年 3月

日	献立名	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 たんばく質 脂質 食塩相当量
3月	【ひなまつり献立】 牛乳 ちらしずし とうふのすまし汁 さわらはるかつけやき なのはなサラダ もものはなさんしよくゼリー	牛乳 のり きんしたまご かまぼこ さわら とうふ とりにく	ごはん あぶら さとう もものはなさんしよくゼリー	なのはな キャベツ たけのこ ほうれんそう れんこん えのきたけ にんじん かんぴょう ほししいたけ	659 kcal 28.3 g 19.6 g 1.7 g
4火	牛乳 ココアあげパン はくさいスープ にくだんご だいこんサラダ	とりにく ぶたにく 牛乳 にくだんご	コッペパン ココア あぶら マヨネーズ さとう	にんじん だいこん キャベツ はくさい ねぎ	662 kcal 19.2 g 27.2 g 2.2 g
5水	牛乳 ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 わかめ くきわかめ しろとさか あかとさか ぶたにく こんぶ ハム	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま ヨーグルト カレールウ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	642 kcal 17.1 g 18.8 g 2.3 g
6木	牛乳 スパゲティミートソース えだまめフリッター フレンチサラダ	牛乳 えだまめフリッター ぶたにく チーズ	フレンチドレッシング あぶら スパゲティめん	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが セロリー トマト マッシュルーム パセリ	651 kcal 15.9 g 21.6 g 1.5 g
7金	給食を食べずに下校します				
10月	牛乳 むぎごはん もずくのみそ汁 ぶたにくのみそやき きりぼしだいこんのいために いちご(2こ)	牛乳 ぶたにく みそ もずく とうふ あぶらあげ	むぎごはん さとう	にんじん たけのこ しょうが きりぼしだいこん しらたき いちご	629 kcal 23.9 g 19.8 g 1.9 g
11火	牛乳 みそラーメン えびにらまんじゅう ほうれんそうナムル	ぶたにく みそ 牛乳 えびにらまんじゅう(えび)	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん ねぎ にら にんにく ほうれんそう もやし とうもろこし しょうが	625 kcal 26.1 g 19.2 g 1.8 g
12水	牛乳 ごはん みそけんちん汁 さばのサラサやき ブロッコリーのおかかマヨあえ	牛乳 とうふ みそ とりにく さば かつおぶし わかめ	ごはん さといも あぶら さとう マヨネーズ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ しょうが はくさい ブロッコリー こんにゃく	655 kcal 18.0 g 12.3 g 1.7 g
13木	カフェオレ コッペパン ホワイトシチュー クリスマスチキン ヨーグルトあえ	カフェオレ とりにく クリスマスチキン ヨーグルト	コッペパン じゃがいも あぶら さとう シチュールウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム みかん パイン パナナ	677 kcal 25.8 g 19.6 g 1.3 g
14金	給食を食べずに下校します				
17月	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 わふうハンバーグ ちくわのサラダ	牛乳 ハンバーグ ちくわ みそ	ごはん マヨネーズ さとう じゃがいも	だいこん キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ	659 kcal 23.0 g 25.7 g 2.2 g
18火	牛乳 しょくパン フルーツクリーム やさしいスープ チキンナゲット キャベツのドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン チキンナゲット	はるさめ しょくパン ホイップクリーム わふうドレッシング	もも みかん はくさい パイン にら しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん	636 kcal 19.6 g 15.5 g 1.9 g
19水	牛乳 ごはん キムチスープ バンサンスー はるまき お祝いデザート	牛乳 ぶたにく きんしたまご はるまき ハム	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま お祝いデザート	たけのこ にら はくさい にんじん はくさいキムチ もやし キャベツ ほししいたけ えのきたけ	663 kcal 17.1 g 20.1 g 1.6 g
20木	 春分の日 				
21金	卒業証書授与式のため給食はありません				

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

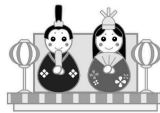
※3月7日(金)は給食を食べずに下校します。

※3月14日(金)は給食を食べずに下校します。

※3月21日(金)は卒業式のため給食はありません



3月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんばく質	脂質	食塩相当量
654kcal	22.0g	20.4g	1.9g



3月学校給食予定献立表



矢吹町立三神小学校

2025年 3月

日	献立名	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 たんばく質 脂質 食塩相当量
3月	【ひなまつり献立】 牛乳 ちらしずし とうふのすまし汁 さわらはるかづけやき なのはなサラダ さくらもち	牛乳 のり きんしたまご かまぼこ さわら とうふ とりにく	ごはん あぶら さとう さくらもち	なのはな キャベツ たけのこ ほうれんそう れんこん えのきたけ にんじん かんぴょう ほししいたけ	659 kcal 28.3 g 19.6 g 1.7 g
4火	牛乳 ココアあげパン はくさいスープ にくだんご だいこんサラダ	とりにく ぶたにく 牛乳 にくだんご	コッペパン ココア あぶら マヨネーズ さとう	にんじん だいこん キャベツ はくさい ねぎ	662 kcal 19.2 g 27.2 g 2.2 g
5水	牛乳 ポークカレー かいそうサラダ おこめのムース	牛乳 わかめ くきわかめ しろとさか あかとさか ぶたにく こんぶ ハム	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま カレールウ おこめのムース	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	649 kcal 17.1 g 18.8 g 2.2 g
6木	牛乳 スパゲティミートソース えだまめフリッター フレンチサラダ	牛乳 えだまめフリッター ぶたにく チーズ	フレンチドレッシング あぶら スパゲティめん	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが セロリー トマト マッシュルーム パセリ	651 kcal 15.9 g 21.6 g 1.5 g
7金	牛乳 ごはん こまつなのみそ汁 ホッケいちやぼしやき ちくぜんに プリン	牛乳 ほっけ とりにく さつまあげ みそ とうふ あぶらあげ	ごはん じゃがいも さといも さとう あぶら プリン	にんじん ごぼう たけのこ こまつな いんげん こんにやく	686 kcal 32.6 g 22.8 g 2.3 g
10月	牛乳 むぎごはん もずくのみそ汁 ぶたにくのみそやき きりぼしだいこんのいために いちご(2こ)	牛乳 ぶたにく みそ もずく とうふ あぶらあげ	むぎごはん さとう	にんじん たけのこ しょうが きりぼしだいこん しらたき いちご	629 kcal 23.9 g 19.8 g 1.9 g
11火	牛乳 みそラーメン えびにらまんじゅう ほうれんそうナムル	ぶたにく みそ 牛乳 えびにらまんじゅう(えび)	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん ねぎ にら にんにく ほうれんそう もやし とうもろこし しょうが	625 kcal 26.1 g 19.2 g 1.8 g
12水	牛乳 ごはん みそけんちん汁 さばのサラサやき ブロッコリーのおかかマヨあえ	牛乳 とうふ みそ とりにく さば かつおぶし わかめ	ごはん さといも あぶら さとう マヨネーズ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ しょうが はくさい ブロッコリー こんにやく	655 kcal 18.0 g 12.3 g 1.7 g
13木	牛乳 しょくパン フルーツクリーム やさしいスープ チキンナゲット キャベツのドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン チキンナゲット	はるさめ しょくパン ホイップクリーム わふうドレッシング	もも みかん はくさい パイン にら しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん	636 kcal 19.6 g 15.5 g 1.9 g
14金	牛乳 ごもくごはん しめじのみそ汁 かぼちゃとさつまいものコロッケ さんしょくごまあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ごはん あぶら ごま さとう かぼちゃとさつまいものコロッケ	にんじん ほししいたけ たけのこ ほうれんそう こんにやく ごぼう もやし しめじ たまねぎ	656 kcal 21.2 g 26.4 g 2.0 g
17月	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 わふうハンバーグ ちくわのサラダ	牛乳 ハンバーグ ちくわ みそ	ごはん マヨネーズ さとう じゃがいも	だいこん キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ	659 kcal 23.0 g 25.7 g 2.2 g
18火	カフェオレ コッペパン ホワイトシチュー クリスピーチキン ヨーグルトあえ	カフェオレ とりにく クリスピーチキン ヨーグルト	コッペパン じゃがいも あぶら さとう シチュールウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム みかん パイン パナナ	677 kcal 25.8 g 19.6 g 1.3 g
19水	牛乳 ごはん キムチスープ バンサンスー はるまき アイス	牛乳 ぶたにく きんしたまご はるまき ハム	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま アイス	たけのこ にら はくさい にんじん はくさいキムチ もやし キャベツ ほししいたけ えのきたけ	717 kcal 19.2 g 24.3 g 1.7 g
20木	 春分の日 				
21金	卒業証書授与式のため給食はありません				

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※3月21日(金)は卒業式のため給食はありません

3月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんばく質	脂質	食塩相当量
654kcal	22.0g	20.4g	1.9g



令和6年度 3月の給食献立予定表 矢吹町立矢吹中学校

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	【ひな祭り献立】 手作りちらし寿司 牛乳 すまし汁 たいの西京焼き 菜の花のおひたし ひなあられ	鶏むね肉 卵 豆腐 こつぶあげ まだい 糸けずり	牛乳	人参 菜の花	レンコン たけのこ 干し椎茸 白菜	ごはん 砂糖 豆ふ		エネルギー 741 kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.9 g	
4火	3年5組希望献立 ごはん 牛乳 ミルメーク からあげ もやしのラー油あえ 肉じゃが ヨーグルト	鶏もも肉 豚もも肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 いんげん	もやし 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸	ごはん かたくり粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油 ごま油 サラダ油	エネルギー 911 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.5 g	
10月	カウどん (味つきもちいなり) 牛乳 野菜のごまみそあえ ストロベリーゼリー	鶏もも肉 なると 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	干し椎茸 ねぎ キャベツ とうもろこし	ソフトめん もち 砂糖	白ごま ごま油 サラダ油	エネルギー 707 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.2 g	
11火	3年2組希望献立 ごはん 牛乳 ミルメーク からあげ 海藻サラダ 豚汁 みかん	鶏もも肉 豚もも肉 豆腐	牛乳 海藻	人参	キャベツ ごぼう みずな 大根 とうもろこし ねぎ こんにゃく みかん	ごはん かたくり粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま油 サラダ油	エネルギー 827 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.6 g	
12水	コッペパン 牛乳 いちごジャム もずくスープ 照り焼きチキン ごぼうサラダ パニライス	鶏もも肉 卵 ひき割り大豆 ベーコン	牛乳 もずく	人参	ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま マヨネーズ	エネルギー 886 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 2.9 g	
14金	ポークカレーライス (麦ごはん) 牛乳 フルーツヨーグルトあえ	豚もも肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ セロリ みかん 黄桃 パイン パナナ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油	エネルギー 863 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.8 g	
17月	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 手作りチキンみそカツ ひきないうり プリン	豆腐 鶏むね肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ねぎ 大根	ごはん 薄力粉 パン粉 砂糖	揚げ油 サラダ油	エネルギー 862 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.5 g	
18火	ごはん 牛乳 卵スープ シューマイ ホイコーロー オレンジゼリー	卵 ベーコン 豚もも肉	牛乳 わかめ	青ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ もやし	ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油	エネルギー 804 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.7 g	
19水	黒糖パン 牛乳 コーンポタージュ 豆腐のミートグラタン 青じそサラダ いちごアイス	しほり豆腐 豚ひき肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし 白菜 もやし	黒糖パン 薄力粉	バター サラダ油	エネルギー 800 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3 g	

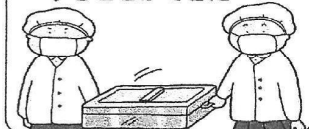
* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の地場産物 (矢吹町産)		今月の平均栄養価		基準値
	米 (コシヒカリ)	エネルギー	Kcal	841
		たんぱく質	g	33.9
		脂 質	g	24.9
		塩 分	g	2.8
				2.5

1年間のふいかえりチェック

～給食の時間をふりかえて、できたものには□にチェックを入れましょう～

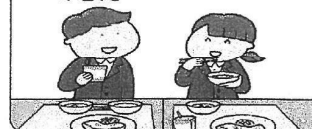
☐ 協力して給食の準備を
することができた



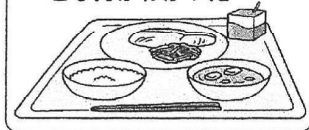
☐ 1人分の量をきれいに
盛りつけた



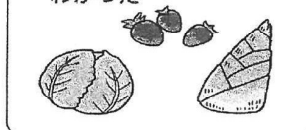
☐ 楽しく会食することが
できた



☐ バランスのよい食事の
とり方がわかった

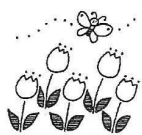


☐ 地域の地場産物が
わかった



☐ 感謝の気持ちを持って
食べることができた





3月 給食カレンダー



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3日 【ひな祭り献立】 ひなあられ 菜の花のおひたし たいの西京焼き 手作りちらし寿司 すまし汁 	4日 3年5組希望献立 ヨーグルト ミルメーク もやしのラー油あえ からあげ ごはん 肉じゃが 	5日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	6日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	7日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。
10日 ストロベリーゼリー 野菜の ごまみそあえ 味つきもちいなり カうどん 	11日 3年2組希望献立 みかん ミルメーク 海藻サラダ からあげ ごはん 豚汁 	12日 パニアイス ごぼうサラダ 照り焼きチキン コッペパン もずくスープ 	卒業式 	14日 フルーツヨーグルトあえ ポークカレーライス (麦ごはん)
17日 プリン ひきな いり 手作りチキンみそカツ ごはん 豆腐のみそ汁 	18日 オレンジゼリー ホイコーロー シューマイ3こ ごはん 卵スープ 	19日 いちごのアイス 青じそサラダ 豆腐のミートグラタン 黒糖パン コーンポタージュ 	春分の日 	修了式

ひな祭りと行事食を知ろう！

3月3日はひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。

・ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じようにエビやれんこんなど縁起の良い食べ物が使われます。

・はまぐりのお吸い物

はまぐりは、刈になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、よい相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

・ひなあられ

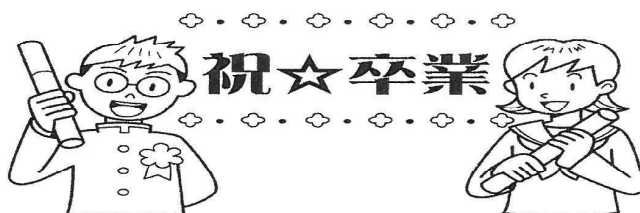
関西と関東では味や形が異なります。

春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

・ひしもち

春の景色を表す（桃・白・緑）の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

※ 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



祝☆卒業

3年間をふりかえってみましょう。