＊献立は、都合により変更する場合があります。
スプーンがあったほうが食べやすい献立です。

2025年 3月 予定献立表

◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

日	曜	献立名	おもな材料 骨や歯をつくる食べ物 1群 たんぱく質	骨や歯をつくる食べ物 2群 無機質	体の調子を整える食べ物 3群 カロテン	体の調子を整える食べ物 4群 ビタミンC・その他	熱や力になる食べ物 5群 炭水化物	熱や力になる食べ物 6群 脂質（※学校で使用する調味料）	調味料・その他（※学校で使用する調味料）	幼稚園 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
3	月	しょくパン ぎゅうにゅう チョコクリーム はながたとうふハンバーグデミグラスソース ツナサラダ カラフルやさいスープ ひなまつり献立	 とりにく とうふ おから ツナ ウインナー すけそうだら	ぎゅうにゅう	 にんじん にんじん かぼちゃ ほうれんそう にんじん パセリ	 たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ マッシュルーム	しょくパン チョコクリーム さとう でんぷん でんぷん さとう	 あぶら しおちゅうかドレッシング あぶら	 デミグラスソース ケチャップ ソース しお しょうゆ しお こしょう スープストック	469 19.8 2.0	628 25.0 2.8	725 29.4 3.3
4	火	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ チンジャオロースー はるさめスープ	 とりにく ぶたにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	 にら ピーマン にんじん にんじん	 キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ しょうが にんにく もやし たまねぎ はくさい ほししいたけ	こめ でんぷん さとう こむぎこ さとう でんぷん はるさめ	 ごまあぶら ごまあぶら	 しょうゆ しお しょうゆ さけ オイスターソース しょうゆ しお とりがらスープ	563 21.6 1.7	659 24.8 2.0	838 30.2 2.5
5	水	しおラーメン（ちゅうかめん） ぎゅうにゅう てりやきチキン バンバンジーサラダ	ぶたにく なると とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	 ごま バンバンジードレッシング	しおラーメンスープのもと とりがらスープ しょうゆ さけ みりん しお	509 28.4 2.5	613 35.7 3.1	705 41.1 3.6
6	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに きりぼしだいこんに だしの日 わかたけじる	 いわし かつおぶし ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	 にんじん いんげん にんじん	 しょうが うめぼし きりぼしだいこん たけのこ ねぎ	こめ さとう こんにゃく さとう	 	 しょうゆ しょうゆ さけ みりん わふうだし しょうゆ さけ しお だしパック（さばぶし、にぼし、かつおぶし）	520 25.6 1.8	615 28.7 2.1	764 34.3 2.6
7	金	ごはん ぎゅうにゅう チキンナゲット フルーツあえ ポークカレー	 とりにく とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	 にんじん	 にんにく パイナップル もも りんご ぶどうかじゅう たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	こめ パンこ こむぎこ ゼリー さとう じゃがいも こむぎこ	 あぶら 	 しょうゆ しお ソース ケチャップ カレールウ	626 19.7 1.9	746 22.1 2.2	942 27.4 2.7
10	月	まるパン ぎゅうにゅう ミートボールトマトソース チキンサラダ 中学校卒業おめでとう献立 かぼちゃのポタージュ （中のみ）おいわいチョコケーキ	 とりにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	 トマト かぼちゃ パセリ	 たまねぎ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	まるパン パンこ さとう こむぎこ チョコケーキ	 あぶら ごまドレッシング 	 ケチャップ しお しょうゆ ウスターソース シチュールウ スープストック こしょう	467 19.3 2.1	618 24.8 2.8	849 33.0 3.6
11	火	ごはん ぎゅうにゅう コーンしゅうまい もやしのナムル マーボーどうふ	 ぶたにく とりにく とうふ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	 にんじん にんじん	 とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが もやし きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ でんぷん さとう でんぷん	 ナムルドレッシング ごまあぶら	 しょうゆ しお かきエキス しょうゆ みそ テンメンジャン トウバンジャン ちゅうかだし	536 22.2 1.9	642 25.8 2.3	807 31.2 2.7
12	水	やきそば ぎゅうにゅう ロールパン はるまき ブロッコリーおかかあえ	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ブロッコリー にんじん	キャベツ もやし たまねぎ キャベツ たまねぎ	やきそばめん ロールパン はるさめ でんぷん さとう こむぎこ さとう	 あぶら	やきそばソース しょうゆ しお しょうゆ	514 19.7 2.5	627 23.6 3.1	739 27.1 3.8
13	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき にんじんしりしり とうふとわかめのみそしる	 さけ ツナ けいらん とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	 にんじん	 たまねぎ えのき ねぎ	こめ さとう	 ごま あぶら	 しお しょうゆ わふうだし わふうだし	529 26.2 2.4	632 29.1 2.7	783 34.9 3.3
14	金	ごはん ぎゅうにゅう いかのサラサあげ ひじきのいりに とんじる	 イカ さつまあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	 にんじん にんじん こまつな	 にんにく ごぼう だいこん ねぎ	こめ でんぷん こんにゃく しらたき さとう じゃがいも こんにゃく	 あぶら あぶら	 カレーこ しょうゆ さけ しょうゆ みりん わふうだし	556 23.7 1.8	670 26.4 2.2	828 31.6 2.5
17	月	しょくパン ぎゅうにゅう 小学校卒業おめでとう献立 メンチカツ だいこんのコールスローふうサラダ アルファベットスープ （小のみ）おいわいチョコケーキ	 ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう 	 にんじん にんじん ほうれんそう	 たまねぎ だいこん とうもろこし たまねぎ キャベツ マッシュルーム	しょくパン パンこ こむぎこ さとう マカロニ チョコケーキ	 あぶら コールスロードレッシング 	 ケチャップ しょうゆ しお ※ソース しお こしょう スープストック	446 20.4 2.1	690 27.3 2.9	723 30.5 3.3
18	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース はなやさいサラダ ぎょうざスープ 卒園おめでとう献立 （幼のみ）おいわいチョコケーキ	 とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう 	 ブロッコリー にんじん こまつな	 ねぎ レモンかじゅう すりおろしりんご しょうが にんにく カリフラワー キャベツ キャベツ はくさい ねぎ たけのこ しょうが	こめ さとう こむぎこ さとう チョコケーキ	 イタリアンドレッシング ごまあぶら	 さけ しょうゆ しょうゆ こしょう みりん さけ ちゅうかだし	577 23.4 1.8	612 27.9 2.1	755 32.6 2.4
19	水	きつねうどん（ソフトメン） ぎゅうにゅう さつまいもてんぷら キャベツとウインナーのサラダ	とりにく なると あぶらあげ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトメン さつまいも てんぷらこ	 あぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ しお みりん わふうだし しお こしょう	518 23.4 1.9	616 28.1 2.4	792 35.8 2.8
21	金	ごはん ぎゅうにゅう オムレツ じゃこサラダ ハヤシシチュー	 けいらん ちりめんじゃこ ぶたにく	ぎゅうにゅう 	 にんじん にんじん	 キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	こめ じゃがいも こむぎこ	 あぶら すりごましょうゆドレッシング 	 しお ハヤシルウ ケチャップ ソース	564 19.8 2.1	676 22.7 2.5	836 26.9 2.9

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルームを予定しています。

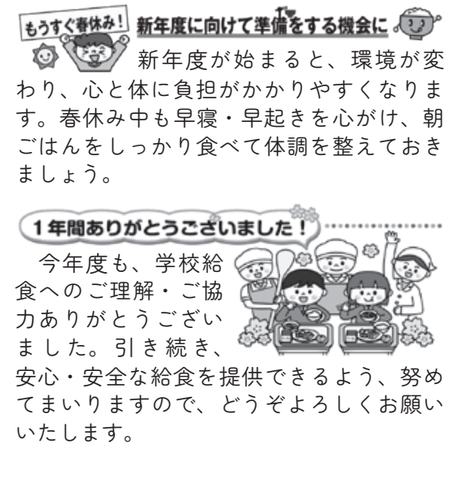
きゅうしょくだより

稲敷市立東学校給食センター

今年度も残すところ、あとひと月となりました。寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じます。３月は進級や卒業に向けて、１年間のまとめをする時期です。１年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。



春の行事と行事食

もうすぐ春休み！ 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

１年間ありがとうございました！

今年度も、学校給食へのご理解・ご協力ありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。