

令和7年 3月分 学校給食献立予定表

藤沢東小学校

献立名				主な材料名			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
日曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
3月	【ひなまつり献立】 菜の花寿司	鶏肉の竜田揚げ すまし汁		せいはくまい でんぱん べいりゅうばく なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく どうふ あぶらあげ	にんじん たけのこ だいこん なのな えのきたけ こまつな レモン かんぴょう ほししいたけ	626 25.4 317
4火	【給食委員会作成献立】 さやま茶碗蒸し	キャベツとシラスのﾊﾟﾛﾃﾞｵ ツナコーンサラダ		スパゲティ しょうパン バター さとう なたねあぶら オリーブ油	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ しらすぼし	きゃべつ たまねぎ ほうれんそう コーン にんじん にんにく せんちゃ	633 23.9 308
5水	ごはん	大根と鶏肉のﾊﾟﾛﾃﾞｵ 小松菜とじゃこのふりかけ		ごはん じゃがいも さとう バター しろごま ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう どうふ とりにく あぶらあげ がたにく あかみそ ちりめんじゃこ	だいこん こまつな こんにゃく にんじん ながねぎ ごぼう	607 26.7 467
6木	みそカツ丼	根菜汁		ごはん ぱんこ こむぎこ なたねあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく どうふ あかみそ あぶらあげ はちみつ	きゃべつ かぶ だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ながねぎ	653 27.3 310
7金	もやしラーメン	小松菜の煮しめ 大根のラー油漬		ホットラーメン こむぎこ さとう でんぱん ごまあぶら なたねあぶら バター	ぎゅうにゅう がたにく たまご チーズ	だいこん もやし ちんげんさい こまつな にんじん ねしょうが にんにく きくらげ	636 25.7 374
10月	カレー そばろごはん	さっぱり白菜(ごま油) 春雨スープ		ごはん はるさめ さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう がたにく たまご とりにく	はくさい たまねぎ こまつな かぶ にんじん ねしょうが きくらげ	611 27.5 303
11火	ひじきごはん	鱈のお茶入り唐揚げ なめこ汁		せいはくまい こめこ なたねあぶら べいりゅうばく でんぱん さとう	ぎゅうにゅう さわら とりにく どうふ あかみそ しろみそ あぶらあげ ひじき	なめこ だいこん こんにゃく にんじん こまつな せんちゃ	599 28.3 334
12水	ごま入り きなこパン	とり団子のスープ くだもの		コッパパン なたねあぶら さとう はるさめ しろごま でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく どうふ きなこ	はくさい こまつな にんじん ごぼう ながねぎ ねしょうが くだもの	605 23.8 357
13木	5-3 中野さん作成献立 テーマ【埼玉県つめつめ献立】 のっぺいうどん	みそポテト おひたし(えのき入り)		じゃがいも さといも じごうどん さとう こむぎこ でんぱん なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみそ	こまつな だいこん ごぼう えのきたけ にんじん ながねぎ	605 20.9 341
14金	ちくわとごぼうの ごまだれ丼	大根の中華風漬物 みそ汁		ごはん でんぱん なたねあぶら こめこ さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきちくわ どうふ しろみそ あかみそ わかめ	だいこん ながねぎ ごぼう だいこんば ねしょうが	612 21.1 333
17月	食パン	焼きそば フルーツ黒糖寒天		むしゅうかめん しょうパン なたねあぶら くろざとう さとう	ぎゅうにゅう がたにく あおさ	もやし きゃべつ バイナップル たまねぎ りんごかん おうとうかん にんじん こなかんでん	669 22.5 309
18火	カレーライス	みそドレッシングサラダ		ごはん じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう がたにく しろみそ	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン ごぼう きゅうり ねしょうが にんにく	645 21.9 281
19水	塩味えびら	デミグラスﾊﾟｰｸﾞ(チーズ入り) ABCスープ		せいはくまい ぱんこ アルファベットマカロニ バター なたねあぶら	ミルク がたにく とりにく たまご むきえび ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム コーン	633 32.0 308
21金	【卒業お祝い給食】 赤飯	菜と鶏肉の煮物 山海汁 さやま茶ミルクゼリー		せきはん でんぱん グラニュー糖 さとう くろざとう くろごま なたねあぶら くり	ぎゅうにゅう しろみそ とりにく どうふ うずらたまご わかめ かまぼこ なまクリーム	にんじん みかんかん ながねぎ ねしょうが こなかんでん せんちゃ	693 26.7 367
給食回数				《14回》			631 24.7 336

※都合により献立を変更することがあります。
※行事延期の欠食による代替については、学年だよりでお知らせしています。

◎ 2・3月の給食費について

学校給食課からのリーバーによる配信(1月15日)のとおり、【2・3月の給食費について】、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金の活用により、【無償】となりました。
よって、2・3月の給食費の引き落としはございません。
1～5年生は、令和7年の4・5月分の給食費が、5月に引き落としとなります。

1年間ありがとうございました



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。

☐ 朝ごはんを毎日 欠かさず食べている 	☐ 食事の前に手を きれいに洗っている 	☐ 正しい姿勢で、よく かんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも 挑戦している 	☐ おやつは時間と量を 決めて食べるように している 	☐ おはしを上手に 使うことができる