



3月予定献立表



《今月のめあて》

たのしい きゅうしょくにしよう

令和7年度 3月

給食回数 15 回

桜堤調理場

日 曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2月	ソフトフランスパン コンソメスープ ぶたにくのこみロペールふう チーズいりジャーマンポテト	○	ハム とりがら ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ マッシュルーム にんにく ホールトマト	★関前南小学校 6年生考案メニュー★ 2日(月) コンソメスープ(6-2) チーズ入りジャーマンポテト (6-1) ひなまつり 3日(火) まぜまぜちらし寿司 3月3日のひな祭りを酢飯に 具と炒り卵を混ぜながら食べる、まぜまぜちらし寿司でお 祝します。 ☆6年生お祝い給食☆ 6日(金)は、6年生の卒業を 祝った、お祝い給食です。6年 生には、通常給食に特別メ ニューが4品加わります。 リクエスト 6年生と中学3年生からのリク エストです。1~3月の献立に 取り入れていますのでお楽し みに! ○あおのりピーズポテ ト ○ピピンパ ○フローズンヨーグルト ○ハンバーグ ○じゃがいものチーズやき ○ジャンボシューマイ ○ABCスープ ○チキンカツ
3火	まぜまぜちらしずし (すめい・ぐいりたまご) はくさいじる めかじきのみそやき いちご	○	とりにく あぶらあげ こうやどふ えび かつおぶし こんぶ たまご ほたてかいばしら めかじき みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	かんぴょう にんじん ほししいたけ たけのこ ごぼう はくさい ほうれんそう しょうが いちご	
4水	サンマーめん(めん・ぐ) あおのりピーズポテト きよみオレンジ	○	ぶたにく ぶたがら とりがら だいたず あおのり ぎゅうにゅう	むしゅうかそば ごまあぶら でんぷん じゃがいも あぶら	にんじん こまつな たまねぎ もやし にんにく しょうが きよみオレンジ	
5木	ピピンパ (むぎごはん・ぐ・ポイルやさい・タレ) だいにんのスープ フローズンヨーグルト	○	だいたず ぶたにく みそ とりにく かつおぶし こんぶ フローズンヨーグルト	こめ こまつな むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが だいたず もやし ほうれんそう にんじん だいにん こまつな	
6金	チキンライス はるやさいのスープに はるさめといんげんのソテー	り	とりにく レバーソーセージ ぶたがら とりがら ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく きくらげ さやいんげん しょうが りんごジュース	
9月	きびごはん とんじる ハンバーグおろしソース ひじきのあまからいため	○	ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ひじき ツナ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら パンこ さとう でんぷん	だいにん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが キャベツ	
10火	ココアパン クラムチャウダー さわらのサルサソース キャベツソテー	○	ほたて ベーコン ぶたがら とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう さわら とりにく	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター でんぷん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト キャベツ こまつな	
11水	スパゲッティカレーソース(めん・ぐ) だいにんのナムル じゃがいものチーズやき	○	ぶたにく だいたず ツナ チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら でんぷん オリーブあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも バター	たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース にんにく ホールトマト だいにん こまつな ホールコーン パセリ	
12木	キムチチャーハン あつあげとキャベツのスープ ジャンボシューマイ	○	ぶたにく とりにく なまあげ ほたてかいばしら ぶたがら とりがら だいたず ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら しゅうまいのかわ でんぷん	はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ キャベツ こまつな にんにく しょうが たまねぎ	
13金	しじゅうし たまごとコーンのスープ エビフライ ちゅうのうソース キャベツソテー	○	こんぶ ぶたにく あぶらあげ たまご とりにく とりがら ぶたがら えび ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん こむぎこ パンこ	にんじん しょうが クリームコーン たまねぎ こまつな キャベツ ピーマン	
16月	くろまいごはん かんぴょうのみそしる さけのおこうじやき きりぼしだいにんのもの のむヨーグルト	○	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし こんぶ さけ あぶらあげ ヨーグルト	こめ くろまい あぶら さとう	だいにん にんじん かんぴょう ながねぎ こまつな きりぼしだいにん さやいんげん	
17火	ダイスチーズパン ABCスープ チキンカツ ちゅうのうソース キャベツとかきなのソテー	○	ぶたにく しろいんげんまめ ぶたがら とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン パスタ あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな にんにく なのはな レモン	
18水	びやんびやんめん(めん・ぐ) キャベツのオイスターいため さつまいもとチーズのつつみあげ	○	ぶたにく かつおぶし いか ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう チーズ	うどん あぶら でんぷん さとう ごまぎょうさのかわ さつまいも こむぎこ	もやし こまつな ほししいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ	
19木	わかめごはん まいたけしる しろみぎかなのからあげ ぶたにくのねぎしおいため	○	わかめ とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ たら ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぷん こむぎこ あぶら こんにやく ごま	まいたけ にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ にんにく	
23月	カレーライス (むぎごはん・カレー) ポイルやさい たまねぎドレッシング デコパン	○	ぶたにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな デコパン	

牛乳らん ○…ぎゅうにゅう り…りんごジュース

月平均栄養価 エネルギー 648kcal たんぱく質 29.9g 脂質 22.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

今年度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に関する
さまざまなことを学んできました。今月は、
給食の時間を振り返って来年度の食生活に
おける目標を考えてみましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備を することができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた





3月予定献立表



《今月のめあて》

楽しい 給食にしよう

令和7年度 3月

給食回数 15 回

桜堤調理場

日 曜	献 立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2月	ソフトフランスパン コンソメスープ 豚肉の煮込みロベール風 チーズ入りジャーマンポテト	○	ハム 鶏ガラ 豚ガラ 豚肉 チーズ 牛乳	パン 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 干しいたけ マッシュルーム にんにく ホールトマト	★関前南小学校 6年生考案メニュー★ 2日(月) コンソメスープ(6-2) チーズ入りジャーマンポテト (6-1)  3日(火) まぜまぜちらし寿司 3月3日のひな祭りを酢飯に 具と炒り卵を混ぜながら食べる、まぜまぜちらし寿司でお祝いします。  6年生と中学3年生からのリクエストです。1~3月の献立に取り入れていますのでお楽しみに! ○青のりビーンズポテト ○ピビンバ ○フローズンヨーグルト ○ハンバーグ ○じゃが芋のチーズ焼き ○ジャンボシューマイ ○ABCスープ ○チキンカツ 
3火	まぜまぜちらし寿司(酢めし・具・炒り卵) 白菜汁 めかじきのみそ焼き いちご	○	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 えび かつお節 昆布 卵 ほうたて貝柱 めかじき 味噌 牛乳	米 砂糖 油	かんぴょう にんじん 干しいたけ たけのこ ごぼう 白菜 ほうれん草 生姜 いちご	
4水	サンマー麺(麺・具) 青のりビーンズポテト 清見オレンジ	○	豚肉 豚ガラ 鶏ガラ 大豆 青のり 牛乳	蒸し中華そば ごま油 でん粉 じゃが芋 油	にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし にんにく 生姜 清見オレンジ	
5木	ピビンバ (麦ご飯・具・ボイル野菜・タレ) 大根のスープ フローズンヨーグルト		大豆 豚肉 味噌 鶏肉 かつお節 昆布 フローズンヨーグルト	米 米粒麦 油 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 大豆 もやし ほうれん草 にんじん 大根 小松菜	
6金	チキンライス 春野菜のスープ煮 春雨といんげんのソテー	リ	鶏肉 レバーソーセージ 豚ガラ 鶏ガラ ちりめんじゃこ	米 油 じゃが芋 春雨 ごま油	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく きくらげ さやいんげん 生姜 りんごジュース	
9月	きびご飯 豚汁 ハンバーグおろしソース ひじきの甘辛炒め	○	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 ひじき ツナ 牛乳	米 もちきび 油 パン粉 砂糖 でん粉	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 生姜 キャベツ	
10火	ココアパン クラムチャウダー 鱈のサルサソース キャベツソテー	○	ほうたて ベーコン 豚ガラ 鶏ガラ 生クリーム 牛乳 鱈 鶏肉	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター でん粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト キャベツ 小松菜	
11水	スパゲッティカレーソース(麺・具) 大根のナムル じゃがいものチーズ焼き	○	豚肉 大豆 ツナ チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま じゃが芋 バター	玉ねぎ にんじん ごぼう グリーンピース にんにくホールトマト 大根 小松菜 ホールコーン パセリ	
12木	キムチチャーハン 厚揚げとキャベツのスープ ジャンボシューマイ	○	豚肉 鶏肉 生揚げ ほうたて貝柱 豚ガラ 鶏ガラ 大豆 牛乳	米 ごま油 油 焼売の皮 でん粉	白菜キムチ にんじん ビーマン 長ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ	
13金	しじゅうし 卵とコーンのスープ エビフライ 中濃ソース キャベツソテー	○	昆布 豚肉 油揚げ 卵 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ えび 牛乳	米 油 でん粉 小麦粉 パン粉	にんじん 生姜 クリームコーン 玉ねぎ 小松菜 キャベツビーマン	
16月	黒米ご飯 かんぴょうの味噌汁 鮭の塩麹焼き 切干大根の煮物 飲むヨーグルト		豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 鮭 油揚げ ヨーグルト	米 黒米 油 砂糖	大根 にんじん かんぴょう 長ねぎ 小松菜 切り干し大根 さやいんげん	
17火	ダイスチーズパン ABCスープ チキンカツ 中濃ソース キャベツとかき菜のソテー	○	豚肉 白いんげん豆 豚ガラ 鶏ガラ 鶏肉 牛乳	パン パスタ 油 小麦粉 パン粉 でん粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく 菜の花 レモン	
19木	わかめご飯 まいたけ汁 白身魚のから揚げ 豚肉のねぎ塩炒め	○	わかめ 鶏肉 油揚げ かつお節 昆布 たら 豚肉 ひじき 牛乳	米 ごま油 でん粉 小麦粉 油 こんにやく ごま	まいたけ にんじん ごぼう 長ねぎ キャベツ にんにく	
23月	カレーライス(麦ご飯・カレー) ボイル野菜 玉ねぎドレッシング デコボン	○	豚肉 海藻ミックス 牛乳	米 押し麦 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 こんにやくドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 デコボン	
24火	ぶっかけうどん(うどん・茹で野菜・汁) 鶏肉と野菜の味噌煮 みたらし団子	○	豚肉 かつお節 鶏肉 味噌 豆腐 牛乳	うどん 油 砂糖 こんにやく でん粉 白玉粉	もやし 大根 小松菜 にんじん 長ねぎ 生姜 ごぼう	

牛乳らん ○…牛乳 リ…りんごジュース

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 798kcal たんぱく質 37.0g 脂質 27.4g

今年度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に関する
さまざまなことを学んできました。今月は、
給食の時間を振り返って来年度の食生活に
おける目標を考えてみましょう。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備を することができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた 

