

日	曜	献立名	材料												
---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----

令和7年度

3月

小学校 (Aコース)

こんだまびょう

【 3月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	670kcal	26.5g	22.8g	3.15g
中学校	774kcal	30.0g	24.9g	3.67g

食育もくひょう
1年間の反省をしよう
給食もくひょう
1年間の給食を
振りかえろう

今月の地場産物
米・小麦粉
玉ねぎ
手作りみそ



2月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3火	わかめごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし) わかめごはんの素	4水	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	5木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	6金	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
	すまし汁	豆腐、玉ねぎ、えのきたけ 人参、長ねぎ、しょうゆ 塩、酒、みりん だし昆布、かつおだし		もやしのみそ汁	もやし、たまごたけ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし		ホワイトシチュー	ベーコン、玉ねぎ、人参、牛乳、塩 ローリエ、シチューの素、こしょう 有塩バター、コンソメ、白ワイン 米油、スキムミルク、生クリーム 鶏がらスープ		玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ みそ、酒、だし昆布 かつおだし		しょうゆラーメン(汁)	豚もも肉、白菜、塩メンマ 人参、玉ねぎ、長ねぎ しょうが、塩、にんにく 鶏がらスープ、こしょう しょうゆラーメンスープ
桃の節句 献立	花型ハンバーグ	花型ハンバーグ みりん、酒、しょうゆ 三温糖、でん粉	3火	厚焼きたまご	厚焼きたまご	4水	鶏のから揚げ	鶏もも肉、しょうが、しょうゆ 酒、みりん、塩、米粉、でん粉 キャノーラ油	5木	さばのしょうゆ こうじ焼き	さば切り身、みりん しょうゆこうじ	6金	揚げぎょうざ	揚げぎょうざ キャノーラ油
	鮭そぼろ	鮭フレーク、しょうゆ、酒、塩 三温糖、しょうが、みりん、米油 白炒りごま、かつおだし		ごぼうの炒め煮	ごぼう、人参、さつまいも 玉ねぎ、米油、みりん、酒 三温糖、しょうゆ かつおだし		キャベツのサラダ	キャベツ、枝豆 かんきつドレッシング		れんこんの炒めもの	れんこん、鶏もも肉 玉ねぎ、人参、しょうゆ、酒 三温糖、みりん、米油		杏仁フルーツあえ	パインシラップ漬け 杏仁豆腐
エネルギー 627 kcal	手巻きのり	パック手巻きのり	エネルギー 579 kcal	フルーツホイップ	パインシラップ漬け りんごシラップ漬け フローズンホイップ	エネルギー 907 kcal	チョコスプレット	パックチョコスプレット	エネルギー 642 kcal	中華炒め	ポークハム、人参、きくらげ 玉ねぎ、米油、中華だしの素 三温糖、しょうゆ、こしょう、塩 手作りみそ、テンメンジャン	エネルギー 682 kcal	アイス風だいふく	アイス風だいふく
9月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	11水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	13金	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)
	白菜のみそ汁	白菜、玉ねぎ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし		ポトフ	玉ねぎ、人参、キャベツ セロリ、ウインナー じゃがいも、塩、こしょう 鶏がらスープ、コンソメ		ポークカレー	豚もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、オールスパイス にんにく、しょうが、米油 トマトケチャップ、チャツネ ウスターソース、赤ワイン カレールウ、鶏がらスープ		ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、人参 白菜、長ねぎ、中華だしの素 しょうゆラーメンスープ、塩 鶏がらスープ、しょうゆ こしょう、ごま油		かしわうどん(汁)	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 長ねぎ、しょうゆ、三温糖 酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし
エネルギー 598 kcal	あじフライ	あじフライ、キャノーラ油	エネルギー 602 kcal	チキンチャップ	鶏もも肉、枝豆、玉ねぎ、塩 トマトケチャップ、こしょう 三温糖、ウスターソース、米油 ブルーベリー、でん粉	エネルギー 907 kcal	とんカツ	豚ロース肉、塩、こしょう、酒 キタノカオリ、パン粉 エッグゲアマヨネーズ キャノーラ油	たんぱく質の お祝い	鶏塩レモン焼き	鶏もも肉、塩だれ、こしょう 塩、レモン果汁	エネルギー 640 kcal	さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら キャノーラ油
	ひじきの煮物	しらたき、人参、豚もも肉 ひじき、米油、みりん 三温糖、酒、しょうゆ、塩 かつおだし	エネルギー 602 kcal	フルーツホイップ	パインシラップ漬け りんごシラップ漬け フローズンホイップ	お祝いクレープ	お祝いクレープ	中華炒め	ポークハム、人参、きくらげ 玉ねぎ、米油、中華だしの素 三温糖、しょうゆ、こしょう、塩 手作りみそ、テンメンジャン	アイス風だいふく	アイス風だいふく			
16月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	18水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	卒業式	卒業式	卒業式	卒業式	卒業式	卒業式
	どさんこ汁	豚もも肉、わかめ、玉ねぎ ホールコーン、長ねぎ、酒 しょうが、にんにく、みそ だし昆布、かつおだし		マカロニスープ	玉ねぎ、ベーコン、マカロニ 人参、セロリ、こしょう 塩、スープストック 鶏がらスープ		沢煮椀	たけのこ、人参、ごぼう 長ねぎ、酒、みりん、しょうゆ 塩、だし昆布、かつおだし						
エネルギー 575 kcal	さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮	エネルギー 613 kcal	ピーマンのソテー	キャベツ、青ピーマン、枝豆 米油、コンソメ、塩 こしょう、でん粉	エネルギー 744 kcal	磯香あえ	小松菜、もやし、ポークハム きざみのり、しょうゆ、三温糖 エッグゲアマヨネーズ	卒業式	卒業式	卒業式	卒業式	卒業式	卒業式
23月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	卒業おめでとう!	卒業おめでとう!	卒業おめでとう!	卒業おめでとう!	卒業おめでとう!	卒業おめでとう!
	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		きのこのみそ汁	油揚げ、玉ねぎ、長ねぎ きのこミックス、手作りみそ 酒、だし昆布、かつおだし		チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、オールスパイス にんにく、しょうが トマトケチャップ、米油 ウスターソース、チャツネ カレールウ、赤ワイン 鶏がらスープ						
エネルギー 699 kcal	パンプキンポタージュ	かぼちゃ、玉ねぎ パンプキンペースト でん粉、塩、こしょう、牛乳 生クリーム、有塩バター 野菜ブイヨン	エネルギー 665 kcal	鮭の天ぷら	鮭切り身、天ぷらミックス キャノーラ油、しょうゆ 酒、塩、三温糖 かつおだし、みりん	エネルギー 658 kcal	キャベツのソテー	キャベツ、ベーコン、米油 塩、こしょう、野菜ブイヨン	卒業おめでとう!	卒業おめでとう!	卒業おめでとう!	卒業おめでとう!	卒業おめでとう!	卒業おめでとう!



♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。
♪はしは、毎日持参しましょう。
♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。
♪マークの日はスプーンがつきます。
♪ごはんにおこげが入っている場合があります。
♪魚には、骨が入っている場合があります。
気をつけて食べてください。
※アレルギーに関しては、必要な方に原材料配合表をお渡ししています。そちらをご確認ください。