



# 3月分学校給食予定献立表（小学校）



年 組：氏名

ふじみ野市なの花学校給食センター  
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

令和6年度

## 給食目標：1年間の給食をふりかえろう

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
<p>今月は三角小学校の6年生のみなさんが、家庭科の授業の中で考えてくれたメニューが登場します！ 献立表に☆マークが付いているので、楽しみにしてくださいね♪ふじみ給食レターで詳しくお知らせします♪</p>			
3月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）
		春のさくらかまぼこうどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、さくらちらしかまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、加工油脂、トマト）、しいたけ、わかめ、酒、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、白こしょう、ほうれん草、長ねぎ
		花型とうふハンバーグ	花型とうふハンバーグ（玉ねぎ、とり肉、とうふ、おから、大豆たんぱく、植物油、にんじん、砂糖、塩、小麦不使用しょうゆ、にんにく、液状混合調味料、生姜、でんぶん）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん
		大根サラダ	大根、きゅうり、にんじん、ごま油、きび砂糖、白こしょう、米酢、しょうゆ
		ひなまつりゼリー	ひなまつりゼリー（水あめ、砂糖、粉あめ、豆乳クリーム、いちご、りんご果汁、寒天、でんぶん）
4月	牛乳	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）
		ポークカレー	米油、にんにく、ぶた肉、白こしょう、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、ローリエ、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぶん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、小麦発酵調味料、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ポークエキス、ブラウンルウ、カラメル、乳化剤（大豆）、香料（乳）、カレールウ（小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぶん、大豆アミノ酸、カラメル）、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、ヨーグルト、チーズ
		フランクフルト	フランクフルト（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）
		キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬（大根、なす、きゅうり、しその葉、生姜、砂糖、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料、魚醤（かたくちいわし））
5月	牛乳	クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳糖、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン（乳・大豆）、米こうじ）
		スパゲティボロネーゼ	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、玉ねぎ、にんじん、とりガラ、ローリエ、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、デミグラスソース（とりガラ、とんこつ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ルー（小麦粉）、ポークブイヨン（大豆）、トマト、ワイン、トマトケチャップ、チキンブイヨン、はちみつ、カラメル）、ハヤシブレイク（小麦粉、パーム油、砂糖、塩、トマトペースト、トマトケチャップ、カラメル）、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、白こしょう、スパゲティ（小麦粉）
		ツナマヨオムレツ	ツナマヨオムレツ（卵、まぐろ油漬（大豆）、砂糖、玉ねぎ、大豆油、ドレッシング（卵・大豆・りんご）、塩、しょうゆ、酢、でんぶん）
		ゼリーボンチ	みかん缶、杏仁風カットゼリー（砂糖、水あめ、豆乳加工品、でんぶん）、いちごカットゼリー（砂糖、いちご果汁）
6月	牛乳	ごはん	ごはん
		かぼちゃと白菜の豆乳みそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、かぼちゃ、白菜、長ねぎ、豆乳（大豆）、みそ
		かつおカツ	かつおカツ（かつお、玉ねぎ、生姜、パン粉（小麦・大豆）、しょうゆ、砂糖、塩、かつおエキス、小麦粉、大豆油、でんぶん（大豆））、米油
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま
		クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん（小麦））
7月	シヨア	ガーリックライス	米油、にんにく、酒、白こしょう、しょうゆ、自然塩、米、パセリ
		かぶのスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、キャベツ、かぶ、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、水菜
		ふじみ野メンチカツ	ふじみ野産小松菜入りメンチカツ（パン粉（小麦・大豆）、小麦粉、でんぶん、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油
		いちごゼリー	いちごゼリー（砂糖、いちごピューレ、クランベリー果汁、こんにゃく粉）
		クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん（小麦））
		シヨア	シヨア（脱脂粉乳、砂糖）
10月	牛乳	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）
		みそラーメンのスープ	米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、ぶた肉、酒、にんじん、とんこつ、玉ねぎ、長ねぎ、ホールコーン、もやし、キャベツ、白こしょう、きび砂糖、みそ、しょうゆ、にら、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）
		ポークしゅうまい（2）	ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）
		カリカリきなこ豆	いり大豆、砂糖、自然塩、きなこ
11月	牛乳	ごはん	ごはん
		春雨スープ	ごま油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、長ねぎ、しょうが、白菜、春雨（でんぶん）、白こしょう、しょうゆ、自然塩、ちんげん菜
		ルーローハンの具	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、長ねぎ、絹厚揚げ（豆乳、でんぶん、砂糖、菜種油）、きび砂糖、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぶん）、しょうゆ、米酢、うすら卵
		切り干し大根のごま塩サラダ（塩中華ドレッシング和え）	切り干し大根、きゅうり、にんじん、ごま、塩中華ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、植物油、塩、発酵調味料、にんにく、昆布エキス、こしょう）
12月	牛乳	コッペパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）
		ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、じゃがいも、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、パセリ
		ツナサンドの具	米油、にんじん、玉ねぎ、まぐろツナ（きはだまぐろ、塩、野菜エキス（キャベツ・にんじん・玉ねぎ）、ホールコーン、自然塩、白こしょう、ノンエッグマヨネーズ（菜種油、コーン油、酢、水あめ、大豆粉、塩、大豆たんぱく、レモン果汁、こんにゃく粉）
		パリパリサラダ（イタリアンドレッシング和え）	キャベツ、にんじん、えだ豆、きゅうり、イタリアンドレッシング（植物油、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト）、揚げめん（小麦粉、植物油、塩、かんすい、でんぶん）
13月	牛乳	ごはん	ごはん
		星のトックスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ、星型トック（米、でんぶん、塩）、しょうゆ、自然塩、白こしょう、ちんげん菜
		春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、ぶた肉、でんぶん、長ねぎ、オイスターソース、しょうゆ、生姜、菜種油、砂糖、塩、チキンエキス、こしょう、小麦粉）、米油
		キムタクチャーハンの具	ごま油、ぶた肉、にんじん、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、たくあん（大根、砂糖、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、しょうゆ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、酒、カラメル）、万能ねぎ

学校給食費（3月分） 口座振替日は **3月31日（月）** です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。



ひなまつりは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

春の行事と行事食

<p>3月3日</p> <p>◆ひなまつり◆</p> <p>はまぐりの潮汁 ひしもち</p>	<p>3月20日ごろ</p> <p>◆春分の日（春のお彼岸）◆</p> <p>ぼたもち</p>	<p>桜開花のころ</p> <p>◆お花見◆</p> <p>花見団子 行楽弁当</p>
--	---	---



# 3月分学校給食予定献立表（小学校）



年 組：氏名

## 給食目標：1年間の給食をふりかえろう

ふじみ野市なの花学校給食センター  
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

令和6年度

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質	
14 金	*1年生~5年生			656 kcal 25.7 g
	コ ー ヒ ー 牛 乳	こくとうイギリス食パン	こくとうイギリス食パン（小麦粉、黒みつ、ショートニング、塩、イーストフード(小麦)）	
		ウインナーと野菜のスープ	米油、ウインナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、じゃがいも、かぶ、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、水菜	
		フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、でんぷん(小麦・大豆)、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油）、米油	
		キャベツのコールスローサラダ（コールスロードレッシング和え）	キャベツ、にんじん、きゅうり、コールスロードレッシング（植物油、酢、砂糖、水あめ、塩、レモン果汁、パイン果汁、オニオンエキス）	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）		
	*6年生お楽しみ献立			1063 kcal 29.0 g
	み か ん シ ュ ー ス O R コ ー ヒ ー 牛 乳	手作りミートドリア	カレー味ごはん（米、塩、カレー粉、ターメリック）、米油、ぶた肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、トマトピューレ、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、きび砂糖、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、自然塩、白こしょう、乳不使用チーズ（米粉、植物油、でんぷん分解物、塩、粉末酒粕、粉末昆布エキス）	
		ウインナーと野菜のスープ	米油、ウインナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、じゃがいも、かぶ、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、水菜	
		とり肉のから揚げ	とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、でんぷん、米油	
		スマイルポテト（2）	スマイルポテト（じゃがいも、菜種油、大豆油、綿実油、塩、砂糖、でんぷん）、米油	
		キャベツのコールスローサラダ（コールスロードレッシング）	キャベツ、にんじん、きゅうり、コールスロードレッシング（植物油、酢、砂糖、水あめ、塩、レモン果汁、パイン果汁、オニオンエキス）	
		みかんジュース	みかんジュース（みかん果汁）	
		コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
ガ ト ー シ ョ コ ラ さ く ら ゼ リ ー	ガトーショコラ	ガトーショコラ（豆乳、砂糖、米粉、植物油、ココアパウダー、カカオマス、でんぷん）		
	さくらゼリー	さくらゼリー（さくらんぼ果汁、砂糖、水あめ、レモン果汁）		
17 月	牛乳			597 kcal 22.3 g
	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）		
	ピリ辛ワンタンラーメンのスープ	ごま油、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、長ねぎ、しょうが、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、もやし、ホールコーン、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、ワンタンの皮（小麦粉、塩）、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、黒こしょう		
	焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、とり肉、ぶた肉、ラード、玉ねぎ、にら、大豆たんぱく、菜種油、ごま油、塩、酒、オイスターソース、でんぷん、もち米粉、しょうゆ、ポークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油、乳化剤(大豆)）		
きよみオレンジ	きよみオレンジ			
18 火	牛乳			692 kcal 26.4 g
	ごはん	ごはん		
	もうすぐ春だよ！さくらかき卵汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、さくらちらしかまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、加工油脂、トマト）、しょうゆ、自然塩、でんぷん、卵、長ねぎ		
	あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉、小麦粉、塩）、米油		
	切り干し大根のピリ辛炒め	米油、にんにく、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、切り干し大根、きび砂糖、みそ、しょうゆ、黒こしょう、万能ねぎ、でんぷん		
クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん(小麦)）			
19 水	飲むヨーグルト			848 kcal 24.5 g
	ココア揚げパン	ココアパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）、米油、純ココア、砂糖、自然塩		
	ホワイトシチュー	米油、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、じゃがいも、ホールコーン、牛乳、白こしょう、自然塩、バター（生乳、塩）、小麦粉、チーズ、生クリーム、パセリ		
	ハンバーグのおろしソースかけ	ハンバーグ（ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぷん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、大根、えのきだけ、しょうゆ、きび砂糖、酒		
	みかんクレープ	みかんクレープ（豆乳、加工油脂、みかん果汁、砂糖、大豆油、米粉、水あめ、大豆粉、レモン果汁、小麦不使用しょうゆ、でんぷん、乳化剤(大豆)、カラメル）		
飲むヨーグルト	飲むヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、加糖練乳、全乳粉、クリーム、乳たんぱく濃縮物）			



13 回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター ☎049-262-4357）（あおぞら学校給食センター ☎049-261-5564） ※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。 ※ 氏名欄およびアレルギー児童用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている児童用です。 ※ 放射性物質（放射性セシウム134・137放射性ヨウ素131）の測定結果については、市のホームページに掲載していますのでご確認ください。	平均栄養量	708 kcal 24.4 g
		栄養基準量	650 kcal 26.0 g

学校給食費（3月分） 口座振替日は **3月31日(月)** です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

こんげつ  
今月の  
じばさんぶつ  
地場産物

ほうれんそう

### 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。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

### 1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしていってください。



### 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。中学生になると部活動や勉強にますます力が入りますね。今と未来を健康に過ごすことができるように、好き嫌いをなくなんでも食べましょう。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

### ご卒業おめでとうございます！

