

3月分学校給食予定献立表（小学校）

令和7年度



給食目標：1年間の給食をふりかえろう

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

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
-----	-----	-----	------------

今月は、上野台小学校の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、確認して、楽しみにしててくださいね♪ふじみ給食レターで詳しくお知らせします♪



2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）	647 kcal 28.1 g
		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	
		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、でんぷん、しょうが、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
		カリカリまっ茶豆 ✳️	大豆、砂糖、まっ茶	
3月	牛乳	すめし	すめし（米、酢、砂糖、塩）	622 kcal 25.3 g
		さくらかまぼこのすまし汁	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、ごぼう、白玉団子（もち米粉、でんぷん）、かぶ、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、みりん、水菜	
		花型ハンバーグ	花型ハンバーグ（とり肉、玉ねぎ、ラード、ぶた肉、大豆たんぱく、砂糖、塩、トマトペースト、にんにく、小麦不使用しょうゆ、しょうが、でんぷん）、きび砂糖、しょうゆ、みりん、でんぷん	
4月	牛乳	五目すしの具	米油、とり肉、酒、にんじん、たけのこ、こんにゃく、油揚げ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、えだ豆	639 kcal 19.9 g
		ツイストココア揚げパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦)）、米油、純ココア、砂糖、食塩	
		ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、じゃがいも、自然塩、しょうゆ、白こしょう、パセリ	
		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、マヨネーズ(卵・大豆・りんご)、塩、しょうゆ、酢、でんぷん）	
5月	牛乳	ひなまつりゼリー	ひなまつりゼリー（水あめ、砂糖、豆乳クリーム、白桃ピューレー、いちご果汁、寒天、ゲル化剤(りんご)）	612 kcal 18.8 g
		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、しょうが、ローリエ、キャベツ、星型トック（米、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、ちんげん菜	
		揚げぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、ぶた肉、ラード、たまねぎ、大豆たんぱく、にら、しょうゆ、にんにく、でんぷん、ごま油、塩、砂糖、しょうが、いわしエキス、白こしょう、小麦粉）、米油	
6月	コーヒート牛乳	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、しょうが、塩、砂糖、こんぶ）、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）、長ねぎ	691 kcal 23.3 g
		子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦)）	
		ラビオリスープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、ローリエ、ぶた肉、もやし、白菜、ラビオリ（小麦粉、塩、ぶた肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス）、自然塩、白こしょう、しょうゆ	
		ポテトコロッケ	ポテトコロッケ（じゃがいも、玉ねぎ、砂糖、塩、マーガリン(大豆)、こしょう、パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆たんぱく、菜種油）、米油	
		お魚ソーセージの野菜ソテー	米油、お魚ソーセージ（すけそうたら、たら、バシフィックホワイティング、ほき、いとよりだい、えそ、たちうお、さっぱ、きんときだい、ぐち、菜種油、紅花油、小麦たんぱく、大豆たんぱく、砂糖、酢、塩、玉ねぎエキス、米油、大豆油、かつおエキス、でんぷん、トマトリコピン）、にんじん、キャベツ、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、ちんげん菜、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)）	
9月	牛乳	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	696 kcal 24.7 g
		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	
		ごまみそうどんの汁	ごま油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、しいたけ、焼きちくわ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、サフラワー油、米発酵調味液、塩、大豆油）、キャベツ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、みそ、ねりごま、ごま、長ねぎ、でんぷん	
		大豆とさつまいもの揚げ煮	さつまいも、大豆、でんぷん、米油、きび砂糖、しょうゆ	
10月	牛乳	切り干し大根のサラダ（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、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、こんぶエキス、こしょう）	614 kcal 22.4 g
		ごはん	ごはん	
		1年をふりかえろう！ やさしい和風スープ ✳️	米油、しょうが、とり肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、たけのこ、もやし、しめじ、春雨（でんぷん）、しょうゆ、みりん、自然塩、でんぷん、えだ豆、長ねぎ	
		てり焼きハンバーグ	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）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
11月	牛乳	ボカボカ しょうがドレッシングサラダ ✳️	ひじき、ほうれん草、切り干し大根、きゅうり、にんじん、米油、米酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ、しょうが	600 kcal 19.4 g
		コッペパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦)）	
		さつまいもの ポトフスープ	米油、セロリ、ウイナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、ローリエ、大根、キャベツ、さつまいも、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ	
		ツナサンドの具	米油、にんじん、玉ねぎ、まぐろツナ（めばちまぐろ、大豆油、塩、野菜エキス(玉ねぎ・にんじん・西洋ねぎ・ピーツ)）、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）	
12月	牛乳	オニオンドレッシングサラダ	もやし、きゅうり、切り干し大根、にんじん、米油、米酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	610 kcal 23.3 g
		ごはん	ごはん	
		大根とじゃがいものうま煮	米油、ぶた肉、酒、にんじん、大根、じゃがいも、しらたき、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、かつおぶし、出しこんぶ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
		ほっけのたつた揚げ	ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぷん、しょうゆ、しょうが、酒、みりん）、米油	
13月	牛乳	きゅうりとたくあんのカクヤ	きゅうり、たくあん（大根、砂糖、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、ごま油、しょうゆ、ごま	608 kcal 20.3 g
		【1年生～5年生】	ごはん	
		米粉の豆乳コーンポタージュ	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、じゃがいも、とりガラ、ローリエ、コーンペースト、ホールコーン、豆乳（大豆）、米粉、自然塩、白こしょう、きび砂糖、パセリ	
		肉団子のあんかけ（2）	肉団子（とり肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、パン粉、しょうゆ、砂糖、発酵調味料、チキンエキス調味料(小麦・ごま・大豆・とり肉)、植物油、でんぷん、酢(小麦)、トマトケチャップ、しょうゆペースト調味料(小麦・大豆)、菜種油）	
	コーヒート牛乳 or みかんジュース	カラフルピラフの具	米油、ウイナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、自然塩、しょうゆ、白こしょう、赤ピーマン、ピーマン	
		【6年生お楽しみ給食】	ごはん	
		米粉むしパン	米粉、きび砂糖、ベーキングパウダー、豆乳（大豆）、米油、レモン果汁、バニラエッセンス	
		米粉ココアむしパン	米粉、きび砂糖、純ココア、ベーキングパウダー、豆乳（大豆）、米油、レモン果汁	
みかんジュース	米粉の豆乳コーンポタージュ	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、じゃがいも、とりガラ、ローリエ、コーンペースト、ホールコーン、豆乳（大豆）、米粉、自然塩、白こしょう、きび砂糖、パセリ	821 kcal 21.9 g	
	とり肉のから揚げ	とり肉、しょうゆ、自然塩、酒、しょうが、でんぷん、米油		
	フライドポテトのり塩味	フライドポテト（じゃがいも、パーム油）、米油、食塩、青のり		
	シュワシュワゼリーボンチ	シャインマスカットカットゼリー（砂糖、ぶどう果汁）、レモンカットゼリー（砂糖、粉あめ、レモン果汁）、黄桃缶		
クラスサイダー	サイダー（砂糖、炭酸）			
コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）			
みかんジュース	みかんジュース（みかん果汁）			

コッペパンにはさんで食べよう！

『クラスサイダー』
クラスでゼリーボンチの中に
注いで…シュワシュワゼリー
ボンチを仕上げよう！！

3月分学校給食予定献立表（小学校）

令和7年度



給食目標：1年間の給食をふりかえろう

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

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質	
16 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）	628 kcal 21.1 g
	タンメンのスープ	ごま油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、白菜、キャベツ、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、 でんぷん、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、長ねぎ		
	豆乳クリームコロッケ	豆乳クリームコロッケ（パン粉（小麦・大豆）、小麦粉、豆乳、玉ねぎ、とうもろこし、ショートニング、でんぷん、砂糖、ゼラチン、菜種油、塩）、米油		
	シャキシャキナムル ☆	きゅうり、にんじん、もやし、たくあん（大根、砂糖、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、ごま油、米酢、しょうゆ、自然塩、きび砂糖		
17 火	牛乳	ごはん	ごはん	656 kcal 21.1 g
	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、長ねぎ、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、でんぷん、玉ねぎ（大豆）、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（乳）、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、こんぶエキス、りんご、にんにく（大豆）、 ポークエキス（小麦・大豆）、ブラウンルウ（小麦）、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、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム、チーズ		
	コーンとえだ豆のソテー	米油、とり肉、白ワイン、にんじん、えだ豆、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ		
18 水	牛乳	ツイストパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング（大豆）、塩、小麦たんぱく、ビタミンC（小麦））	622 kcal 25.0 g
	米粉ポターージュ	米油、ぶた肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、じゃがいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白こしょう、 しょうゆ、きび砂糖、バター（生乳、塩）、パセリ		
	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）		
	バリバリコーンサラダ	にんじん、ホールコーン、キャベツ、米油、米酢、自然塩、白こしょう、しょうゆ、きび砂糖、ごま油、 揚げめん（小麦粉、米ぬか油、塩、かんすい、でんぷん）		
19 木	ショア	カレーピラフ	米油、とり肉、酒、白こしょう、カレー粉、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、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）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、自然塩、米	657 kcal 21.8 g
	ワンタンマンスープ ☆	米油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、もやし、白菜、ワンタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、卵、 ちんげん菜、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、ごま油		
	ふじみ野メンチカツ	ふじみ野市産小松菜入りメンチカツ（パン粉（小麦・大豆）、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、 しょうが）、米油		
	おめでとウクレーブ	おめでとウクレーブ（豆乳、加工油脂、砂糖、いちごピューレ、大豆油、米粉、水あめ、いちご果汁、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、でんぷん、 乳化剤（大豆）、カラメル）		
	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））		
	ショア	ショア（脱脂粉乳、砂糖）		
14 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。		平均栄養量	668 kcal 22.8 g
			栄養基準量	650 kcal 26.0 g

揚げめんの数
・1クラス…2袋
・特別支援学級・職員室…1袋

3月給食だより

学校給食費（3月分） 口座振替日は **3月31日（火）** 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。

3月の給食目標

1年間の給食をふりかえろう！

1年間の振り返りをしよう！

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか？</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか？</p>	<p>自分に必要な量 を考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

3月3日 ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリの潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

おこしもん (愛知県)	いがまんじゅう (愛知県西三河地域)	ひちぎり (京都府)	おいり (鳥取県)
からすみ (岐阜県)	くじらもち (山形県)	金花糖 (石川県金沢市)	うすまきもち (香川県)

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、楽しみにしてください。

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。

今月の地産物 **ほうれんそう**