



令和7年3月分 学校給食献立予定表

1年間の給食を振り返ろう

| 日 | 献立名 | 赤：主に体の組織をつくる | | 緑：主に体の調子を整える | | 黄：主にエネルギーになる | | 小学校 | 中学校 |
|--------------|--------------------------|---------------------------|-------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | 1群(たんぱく質) | 2群(カルシウム) | 3群(カロテン) | 4群(ビタミン) | 5群(炭水化物) | 6群(脂質) | エネルギー(kcal) | エネルギー(kcal) |
| 3月 | ご飯 しゅんをあじわう日 | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 688 | 826 |
| | 肉団子(小中2) | とりにく | | | たまねぎ | パンこ・さとう | あぶら | | |
| | ★揚げじゃがいものじゃこがらめ | | ちりめんじゃこ | さやいんげん | しょうが | じゃがいも・さとう | あぶら | | |
| | キャベツのみそ汁 | {とうふ}・あぶらあげ しろみそ・とうにゅう | わかめ かんてん | にんじん・はねぎ | 【キャベツ】 | でんぷん | | 22.9 | 25.9 |
| *清見オレンジ | | | | きよみオレンジ | | | | | |
| 4火 | 中華めん | | | | | 【ちゅうかめん】 | | | |
| | 牛乳 | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 707 | 814 |
| | 和風とん骨ラーメン(汁) | ぶたにく・なると | | にんじん・はねぎ | 【キャベツ】・メンマ | | あぶら | | |
| | ★とり肉のから揚げ | とりにく | | | にんにく・しょうが | でんぷん・こめこ | あぶら | 29.0 | 33.2 |
| ◎切干しだいこんのナムル | | | こまつな | 【きりぼしだいこん】 とうもろこし | さとう | ごまあぶら | | | |
| 5水 | ご飯 ただしい はしづかいの日 | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 600 | 753 |
| | ☆みそカツ(小1・中2) | ぶたにく・あかみそ | | | | パンこ・さとう でんぷん | あぶら | | |
| | ◎ちやしのこんぶ和え | | こんぶ | ほうれんそう | ちやし | | | 25.9 | 30.5 |
| のっぺい汁 | とりにく・【とうふ】 | | にんじん・はねぎ | だいこん・ほししいたけ | さといも・でんぷん | ごまあぶら あぶら | | | |
| 6木 | 小学校 | ご飯 だしをあじわう日 | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 598 | - |
| | いわしの梅煮 | いわし | | | うめ | さとう・でんぷん | | | |
| | ◎こがね和え | | | ほうれんそう・なのはな | とうもろこし | | ドレッシング | | |
| | 湯葉のすまし汁 | ゆば・【とうふ】・かまぼこ | | にんじん | はくさい・ほししいたけ・ねぎ | | | 25.7 | - |
| | 蒲郡みかんプチゼリー(小1) | | | | 【みかん】 | さとう | | | |
| 中学校 | ご飯 | | | | | 【こめ】 | | | |
| 牛乳 | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | - | 857 | |
| ハンバーグのおろしがけ | とりにく・ぶたにく | | | たまねぎ・だいこん | でんぷん・さとう じゃがいも | ラード あぶら | | | |
| ◎なのはな和え | | | なのはな・ほうれんそう | とうもろこし | | ドレッシング | | | |
| 桜のすまし汁 | かまぼこ・【とうふ】 | | にんじん | はくさい・えのきたけ・ねぎ ほししいたけ | | | - | 31.7 | |
| *お祝いデザート | とうにゅう | | | いちご | さとう・みずあめ | | | | |
| 7金 | 小学校のみ | ★揚げパン(小型ロールパン) | | | | こがだロールパン さとう | あぶら | 608 | - |
| | 牛乳 | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | |
| | 焼きフランクフルト | ぶたにく | | | | さとう | あぶら | | |
| | ◎プロッコリーサラダ | まぐろフレーク | | プロッコリー・にんじん | | | ドレッシング | 23.6 | - |
| コーンクリームスープ | とりにく・とうにゅう | | にんじん・パセリ | たまねぎ・とうもろこし | じゃがいも ホワイトルウ | あぶら | | | |
| 10月 | ご飯 | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 617 | 775 |
| | チンジャオオロス | ぎゅうにく | | ピーマン・あかパプリカ | たけのこ・きパプリカ・にんにく | さとう・でんぷん | ごまあぶら あぶら | | |
| | ★愛知の野菜春巻 | とりにく | | にんじん | 【キャベツ】・【れんこん】 | でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ | ごまあぶら あぶら | 21.0 | 24.5 |
| ビーフンスープ | ぶたにく | | にんじん | はくさい・ねぎ・ほししいたけ | ビーフン | あぶら | | | |
| 11火 | 小学校 | わかめご飯 「まごわやさしい」 こんだて | | わかめ | | | | | |
| | 牛乳 | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 640 | 796 |
| | さわらの照り焼き | さわら | | | | さとう・でんぷん | あぶら | | |
| | ◎いんげんのごま和え | | | さやいんげん | | さとう | ごま | 31.3 | 36.7 |
| 臭汁 | ぶたにく・だいす・【とうふ】 ミックスみそ | | にんじん | えのきたけ・ねぎ・しょうが | さといも | あぶら | | | |
| 12水 | 中学校 | ミルクロールパン | | | | ミルクロールパン | | | |
| | 牛乳 | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 638 | 812 |
| | ★チキンナゲット(小2・中3) | とりにく | | | にんにく | パンこ・こむぎこ | ラード あぶら | | |
| | フルーツのいちごパッパロア | | ぎゅうにゅう | | いちご・もも・ナタデココ | さとう | | 25.0 | 31.1 |
| ベジタブルスープ | ぶたにく | | にんじん・プロッコリー | たまねぎ・【キャベツ】 | | あぶら | | | |
| 13木 | 小学校 | ソフトめん | | | | ソフトめん | | | |
| | 牛乳 | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 793 | 944 |
| | ソフトめんミートソース(汁) | ぎゅうにく・ぶたにく 【だいす】 | | にんじん・トマト | たまねぎ・グリーンピース にんにく | ハヤシルウ・さとう | あぶら | | |
| | オムレツ | たまご | | | | さとう | あぶら | 29.6 | 34.6 |
| ★フライドポテト | | | | | じゃがいも | あぶら | | | |

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話し合っ
てみましょう！



令和7年3月分 学校給食献立予定表

1年間の給食を振り返ろう

| 日 | 献立名 | 赤：主に体の組織をつくる | | 緑：主に体の調子を整える | | 黄：主にエネルギーになる | | 小学校 | 中学校 |
|-----------------|--------------------|----------------|--------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 1群 (たんぱく質) | 2群 (カルシウム) | 3群 (カロテン) | 4群 (ビタミン) | 5群 (炭水化物) | 6群 (脂質) | エネルギー (kcal) | エネルギー (kcal) |
| | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海苔 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物・きのこ | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂 種実 | たんぱく質 (g) | たんぱく質 (g) |
| 14金 | 麦ご飯 | | | | | 【こめ】・おおむぎ | | 596 | 753 |
| | 牛乳 | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | |
| | 中華そばろ丼の具 | ふたにく・こや豆腐 | | にんじん・ピーマン | きパプリカ・にんにく | さとう・でんぷん | ごまあぶら あぶら | | |
| | ◎もやしの中華和え | | | ほうれんそう | もやし・とうもろこし | | ドレッシング | 23.7 | 28.3 |
| 17月 | 中華スープ | ベーコン・【とうふ】 | | にんじん | | | あぶら | | |
| | ご飯 | | | | | 【こめ】 | | 682 | 824 |
| | 牛乳 | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | |
| | ポークカレー | ふたにく | | にんじん・【トマト】 | たまねぎ | じゃがいも・カレールウ | あぶら | | |
| ☆あじのフリッター (小中2) | あじ | おきあみ・あおさ | | | ごもぎこ・でんぷん さとう・こめこ | あぶら | 22.0 | 25.1 | |
| 18火 | ◎コールスロー | ハム | | にんじん | 【キャベツ】 | | ドレッシング | | |
| | ご飯 | | | | | 【こめ】 | | 689 | - |
| | 牛乳 | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | |
| | ハンバーグのおろしがけ | とりにく・ふたにく | | | たまねぎ・だいこん | でんぷん・さとう じゃがいも | ラード あぶら | | |
| ◎なのはな和え | | | なのはな・ほうれんそう | とうもろこし | | ドレッシング | 26.0 | - | |
| 桜のすまし汁 | かまぼこ・【とうふ】 | | にんじん | はくさい・えのきたけ・ねぎ ほししいたけ | | | | | |
| *お祝いデザート | とうにゅう | | | いちご | さとう・みずあめ | | | | |
| 18火 | ご飯 | | | | | 【こめ】 | | - | 769 |
| | 牛乳 | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | |
| | いわしの梅煮 | いわし | | | うめ | さとう・でんぷん | | | |
| | ◎こがね和え | | | ほうれんそう・なのはな | とうもろこし | | ドレッシング | | |
| 湯葉のすまし汁 | ゆば・【とうふ】・かまぼこ | | にんじん | はくさい・ほししいたけ・ねぎ | | | | | |
| 蒲郡みかんプチゼリー (中2) | | | | 【みかん】 | さとう | | | | |
| 19水 | ☆揚げパン (小型ロールパン) | | | | | こがねロールパン さとう | あぶら | - | 759 |
| | 牛乳 | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | |
| | 焼きフランクフルト | ふたにく | | | | さとう | あぶら | | |
| | ◎ブロッコリーサラダ | まぐろフレーク | | ブロッコリー・にんじん | | | ドレッシング | | |
| コーンクリームスープ | とりにく・とうにゅう | | にんじん・パセリ | たまねぎ・とうもろこし | じゃがいも ホウワイトルウ | あぶら | | | |
| 21金 | ご飯 | | | | | 【こめ】 | | 639 | 802 |
| | 牛乳 | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | |
| | ☆和風コロッケ | | | にんじん | 【れんこん】 | じゃがいも・パンこ さとう・ごもぎこ こめこ・でんぷん | あぶら | | |
| | ひじきのいため煮 | まぐろフレーク | ひじき | にんじん | とうもろこし | さとう | あぶら | 23.4 | 27.4 |
| かきたま汁 | 【たまご】・とりにく かまぼこ | | にんじん・【みつば】 | えのきたけ・ほししいたけ | でんぷん | あぶら | | | |

○ * 印の清見オレンジの皮・空袋、お祝いデザートの空容器・スプーンは業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ 6日の中学校、18日の小学校の献立はお祝い献立です。

○ 卒業式のため、7日は小学校のみ、19日は中学校のみの献立です。

○ 6日、11日、14日、18日のおかずには、調味料にえび・かに・くるみ・小麦・卵・乳を
含むことがあります。食材にはこれらのアレルゲンとそば・落花生を含んでいません。

一宮市では、学校給食課の
ウェブページに「好評献立」を掲
載しています。
ご家庭でも給食の味を再現して
みてください。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに
洗っていますか?

朝ごはんを
毎日
欠かさず
食べて
いますか?

よくかんで、
味わって
食べて
いますか?

おやつは
決まった時間に、
量を決めて
食べていますか?

苦手な食べ物にも
挑戦して
いますか?

毎日の食事を楽しんで
いますか?

卒業おめでとうございます!

