

# 3月予定献立表

今月の目標「一年間の反省をしよう」

令和7年度

はまっこ給食センター（新居浜小、宮西小、金子小、金栄小、高津小、浮島小、惣開小、中萩小、大生院小学校、新居浜特別支援学校本校、川西分校）

小学校

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものになる赤の食品	主に体の調子を整えるものになる緑の食品	主にエネルギーのものになる黄の食品					
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭水化物(5群)	主に脂質(6群)		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実			
2月	牛乳		牛乳						630 kcal 24.5 g
	彩りご飯			彩りご飯の素		米			
	さばのカレー風味竜田揚げ	鯖				でん粉	油	生姜, 酒, 醤油, カレー粉	
	じゃが芋のおかか煮	かつお節				じゃが芋, 砂糖		醤油	
	ふしめん汁	油揚げ		人参, ねぎ	玉ねぎ, 干し椎茸	ふしめん		花かつお(だし用), 醤油, 塩, 味醂	
3火	牛乳		牛乳						611 kcal 23.2 g
	パン					パン			
	オムレツ	オムレツ							
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	きゅうり, 玉ねぎ			塩, 胡椒	
	1食用卵不使用マヨネーズ						卵不使用マヨネーズ		
煮込みスープ	ベーコン, 白いんげん豆		人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ		
4水	牛乳		牛乳						611 kcal 22.2 g
	ご飯					米			
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	にんにく, 生姜, 鶏だし, 醤油, 酒	
	おひたし			小松菜, 人参	白菜	砂糖		醤油	
	豆腐汁	サイコロ豆腐, 油揚げ	わかめ	人参	玉ねぎ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
ひなあられ						あられ			
5木	牛乳		牛乳						646 kcal 19.8 g
	ビビンバ(ご飯)	豚肉, 味噌		チンゲン菜, 人参	もやし	米, 砂糖	油, ごま油	生姜, にんにく, 酒, 味醂, 醤油, トウバンジャン	
	春巻き	春巻き					油		
白菜スープ	ベーコン		人参	白菜, 玉ねぎ, きくらげ			鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒		
6金	牛乳		牛乳						631 kcal 29.8 g
	食パン					食パン			
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							
	グリーンサラダ				キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
ポークビーンズ	大豆, 豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋, 砂糖	油	酒, トマトピューレ, トマトケチャップ, シチューミックス(ビーフ用), 塩, ウスターソース, 鶏だし		
9月	<b>日本全国味めぐり「群馬県」</b>								593 kcal 18.8 g
	牛乳		牛乳						
	ソースカツ丼(ご飯)	ミンチカツ				米, 砂糖	油	中濃ソース, トマトケチャップ, 酒, 醤油	
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ, きゅうり			醤油	
こしね汁	油揚げ, 味噌		人参	干し椎茸, 大根, 白ねぎ	さつま芋, 角切りこんにゃく		醤油, 花かつお(だし用), 昆布だし		
10火	牛乳		牛乳						601 kcal 30.1 g
	パン					パン			
	さけのハーブ焼き	鮭					油	白ワイン, ハーブ, 塩, 胡椒	
	ジャーマンポテト	ウインナー				じゃが芋	油	にんにく, 粒入りマスタード, 塩, 胡椒	
	チンゲン菜のスープ	肉団子		チンゲン菜, 人参	玉ねぎ, きくらげ			鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒	
パテチョコ						パテチョコ			
11水	<b>【ようけカムday】かむことを意識した献立です。</b>								578 kcal 26.7 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	あじの照り焼き風	鱈						醤油, 味醂, 酒, 生姜	
	枝豆とひじきのサラダ		ひじき		枝豆, コーン, きゅうり	砂糖	ごまドレッシング	醤油	
かきたまスープ	卵, ベーコン, サイコロ豆腐		人参, ねぎ	しめじ, 干し椎茸	でん粉		醤油, 鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒		

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品	主に体の調子を整えるものとなる緑の食品	主にエネルギーのものとなる黄の食品		主に炭水化物(5群)	主に脂質(6群)		
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)				
魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実				
	<b>【卒業お祝い献立】</b>								
12 木	牛乳		牛乳						683 kcal 19.5 g
	チキンカレー(麦ご飯)	鶏肉, きざみ大豆		人参	玉ねぎ, グリンピース	米, 麦, じゃが芋	油	にんにく, パーモントカレールーク, とろけるカレールウ, 醤油, ウスターソース	
	ハンバーグ	ハンバーグ							
	カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	お祝いデザート(さくらのジュレ)					ゼリー			
13 金	牛乳		牛乳						620 kcal 22.9 g
	パン					パン			
	コロッケ	コロッケ					油		
	ツナともやしのソテー	ツナ, 大豆粉		人参	もやし, コーン		油	塩, コンソメ, 鶏だし, 胡椒	
	野菜スープ	ベーコン		人参, パセリ	白菜, 玉ねぎ			醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ	
16 月	牛乳		牛乳						534 kcal 19.6 g
	ご飯					米			
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油		
	<b>【浮島小学校の児童が考えた献立】</b>								
	里芋とれんこんの甘辛煮			人参, さやいんげん	れんこん	里芋, 砂糖	油	醤油, 酒, だし汁	
	はんぺん汁	はんぺん		人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
のりの佃煮		のりの佃煮							
17 火	牛乳		牛乳						594 kcal 24.2 g
	スパゲティーミートソース	牛肉, 豚肉, きざみ大豆, ゼラチン		人参, 青ピーマン	玉ねぎ	スパゲッティ	油	塩, 生姜, にんにく, トマトソース, トマトケチャップ, ウスターソース, 胡椒, 赤ワイン	
	ウインナー	ウインナー							
	大根サラダ				大根, きゅうり, 枝豆		和風ドレッシング		
	ミルクドーナツ					ドーナツ	油		
18 水	<b>毎月 第3水曜日は【水産の日】</b>								
	<b>【中萩小学校6年生が考えた献立】</b>								
	牛乳		牛乳						588 kcal 24.3 g
	ご飯					米			
	さわらのさっぱりレモン焼き	鯖				レモン果汁	オリーブ油	味醂, 醤油	
	ブロッコリーのバター炒め	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ, コーン		バター	塩, 醤油, 胡椒	
具だくさんみそ汁	サイコロ豆腐, 油揚げ, 味噌	わかめ	人参	大根, 玉ねぎ, しめじ			煮干(だし用)		
でこぼん				でこぼん					
19 木	<b>毎月19日は食育の日</b>								
	牛乳		牛乳						543 kcal 20.4 g
	ご飯					米			
	ささみカツ	ささみフライ					油		
	キャロットラペ	ツナ		人参	玉ねぎ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参, パセリ	キャベツ, 玉ねぎ, セロリ			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
牛乳		牛乳						612 kcal 31.1 g	
親子丼(ご飯)	鶏肉, 卵		人参, ねぎ	玉ねぎ, 干し椎茸	米, でん粉		醤油, 味醂, 酒, 花かつお(だし用)		
さばのさんしょう焼き	鯖					ごま油	酒, 生姜, 醤油, 味醂, 粉さんしょう		
ハリハリサラダ			人参	切干大根, きゅうり	砂糖	ごま	酢, 醤油, 塩		

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。