



3月 学校給食献立表

令和7年度発行
東広島北部学校給食センター

日(曜)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
献立	牛乳 ちらしずし 白身魚天ぷら わけぎのぬた すまし汁 ひなあられ ひな祭り献立	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 アーモンドあえ	牛乳 赤飯 豚カツ よろこぶあえ 赤だし 紅白大福 卒業お祝い献立	牛乳 リッチパン ポトフ もち玄米のサラダ	牛乳 ごはん 豚キムチ 茎わかめのナムル ヨーグルト	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 ひじきのごまヨネーズあえ	牛乳 ごはん ひろしまあげ↑あげ↑ちくわ 甘酢あえ 筑前煮 ひろしま給食	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 パンサンサー	牛乳 縦割りコッペパン ウィンナーのケチャップソース そえ野菜 クリームスープ	牛乳 ごはん チキンカレー ツナサラダ
献立の材料	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 ちらしずしのもと 白身魚天ぷら ○ 揚げ油 □ わけぎ △ にんじん △ キャベツ △ カットわかめ ○ 白みそ ○ 三温糖 □ 酢 □ 塩 □ 木綿豆腐 ○ 飾りにんじん(梅) △ たまねぎ △ えのきたけ △ こまつな △ だし昆布 △ 混合削り節 △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ みりん風調味料 △ 料理酒 △ 塩 △ 水 △ ひなあられ □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏ひき肉 ○ 料理酒 ○ おろししょうが △ じゃがいも △ たまねぎ △ こまつな △ さつま揚げ △ 絹揚げ △ 細切りこんにゃく △ グリーンピース △ 三温糖 △ 油揚げ □ こいくちしょうゆ △ みりん風調味料 △ 水 □ アーモンド(細切) □ キャベツ △ こまつな △ にんじん △ もやし △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ □	牛乳 ○ 赤飯 □ 豚カツ ○ 揚げ油 □ もやし △ にんじん △ たまねぎ △ こまつな △ 塩昆布 ○ うすくちしょうゆ ○ お祝いなると ○ 木綿豆腐 ○ 油揚げ ○ 三温糖 ○ こいくちしょうゆ △ にんじん △ たまねぎ △ ねぎ △ だし煮干し △ 赤みそ ○ 水 ○ 紅白大福 □	牛乳 ○ リッチパン □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ ミカワワケイナ ○ にんじん △ たまねぎ △ だいこん △ じゃがいも △ しめじ △ パセリ(乾) △ 丸鶏使用がらスープ △ 塩 △ こしょう △ 水 □ もち玄米 □ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ 白ごま △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ 塩 □ こしょう △ 酢 △ なたね油 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 ○ はくさいキムチ △ 絹揚げ ○ にんじん △ しいたけ △ たまねぎ △ にんじん △ じゃがいも △ たけのこ △ 板こんにゃく △ キャベツ △ 茎にんにく △ さやいんげん △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ 塩 □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ △ みりん風調味料 △ 水 □ 細切り茎わかめ ○ だいこん △ にんじん △ きゅうり △ 白ごま △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ 塩 □ ごま油 □ ヨーグルト ○	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 ○ 高野豆腐 ○ さつま揚げ ○ にんじん △ にんじん △ じゃがいも △ たけのこ △ 板こんにゃく △ キャベツ △ 茎にんにく △ さやいんげん △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ 塩 □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ △ みりん風調味料 △ 水 □ ツナ油漬け ○ 干ひじき ○ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ 白すりごま □ カッパ マネズ □ こいくちしょうゆ □ 三温糖 □ 酢 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 竹輪1/4カット ○ 天ぷら粉 ○ 料理酒 ○ お好み焼きソース ○ あおりの △ 刻みしょうが △ 水 ○ 揚げ油 □ キャベツ △ にんじん △ たまねぎ △ たけのこ △ しいたけ △ チンゲンサイ △ こいくちしょうゆ △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ □ 酢 △	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 ○ おろしにんにく △ おろししょうが △ 三温糖 △ 水 ○ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ たまねぎ △ たけのこ △ しいたけ △ チンゲンサイ △ こいくちしょうゆ △ 丸鶏使用がらスープ ○ 塩 □ じゃがいもでん粉 □ 水 □ もやし △ きゅうり △ にんじん △ はるさめ △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ ○ 酢 △ ごま油 □ 塩 □	牛乳 ○ コッペパン □ 精白米 □ 学校給食用強化米 ホトドック用ウイナー ○ なたね油 □ トマトケチャップ ○ ウスターソース ○ 三温糖 □ 水 ○ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ たまねぎ △ たけのこ △ しいたけ △ チンゲンサイ △ こいくちしょうゆ △ 丸鶏使用がらスープ ○ 塩 □ じゃがいもでん粉 □ 水 □ もやし △ きゅうり △ にんじん △ パセリ(乾) △ 丸鶏使用がらスープ □ 米粉 □ 調理用牛乳 ○ 塩 □ こしょう △ 水 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 ○ じゃがいも △ にんじん △ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ はるさめ △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ ○ 酢 △ ごま油 □ 塩 □ ツナ油漬け ○ にんじん △ じゃがいも △ しめじ △ キャベツ △ きゅうり △ とうもろこし △ 三温糖 △ 米粉 □ 酢 △ 塩 △ こしょう △
エネルギー 相当量	636 kcal	594 kcal	657 kcal	606 kcal	613 kcal	620 kcal	599 kcal	590 kcal	581 kcal	610 kcal
食塩 相当量	2.4 g	1.5 g	2.1 g	2.3 g	1.7 g	1.6 g	1.6 g	1.4 g	2.5 g	2.2 g
日(曜)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	23(月)	24(火)	25(水)	ひな祭りのおはなし	
献立	牛乳 ごはん 野菜の五目煮 酢の物	牛乳 ごはん 野菜の五目煮 酢の物	牛乳 古代米ごはん さわらの照り焼き ごまあえ ゆめまる汁 食育の日	牛乳 コッペパン ミートソースパグッティ ひよこ豆のサラダ	牛乳 ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め じゃこあえ	牛乳 ごはん 肉団子とじゃがいもの甘酢あん そえ野菜 えびと春雨のスープ	牛乳 ごはん 肉団子とじゃがいもの甘酢あん そえ野菜 えびと春雨のスープ	牛乳 ごはん ピビンバの具 わかめスープ 小魚アーモンド	<p>毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。</p>	
献立の材料	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 ○ 大豆(ゆで) ○ にんじん △ じゃがいも △ ごぼう △ れんこん △ さつま揚げ △ 板こんにゃく △ 干し椎茸 △ さやいんげん △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ みりん風調味料 △ 水 □ カットわかめ ○ にんじん △ きゅうり △ キャベツ △ 三温糖 △ 酢 □ こいくちしょうゆ □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 ○ 大豆(ゆで) ○ にんじん △ じゃがいも △ ごぼう △ れんこん △ さつま揚げ △ 板こんにゃく △ 干し椎茸 △ さやいんげん △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ みりん風調味料 △ 水 □ カットわかめ ○ にんじん △ きゅうり △ キャベツ △ 三温糖 △ 酢 □ こいくちしょうゆ □	牛乳 ○ 精白米 □ 玄米 黒米 赤米 学校給食用強化米 さわら ○ なたね油 ○ 料理酒 ○ おろしにんにく △ にんじん △ たまねぎ △ マッシュルーム △ グリーンピース △ トマト缶 △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ 丸鶏使用がらスープ △ 塩 △ こしょう △ 水 □ ひよこまめ(ゆで) ○ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ なたね油 △ 三温糖 △ 酢 □ 塩 □ こしょう △	牛乳 ○ コッペパン □ カットスパグッティ □ 豚ひき肉 ○ 料理酒 ○ おろしにんにく △ にんじん △ たまねぎ △ 絹揚げ ○ にんじん △ たまねぎ △ グリーンピース △ トマト缶 △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ 丸鶏使用がらスープ △ 塩 △ こしょう △ 水 □ ひよこまめ(ゆで) ○ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ なたね油 △ 三温糖 △ 酢 □ 塩 □ こしょう △	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 ○ おろししょうが △ おろしにんにく △ 三温糖 △ 絹揚げ ○ にんじん △ たまねぎ △ グリーンピース △ トマト缶 △ キャベツ △ ねぎ △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ みりん風調味料 △ 赤みそ ○ じゃがいもでん粉 □ 水 □ じゃがいも ○ ちりめん ○ にんじん △ こまつな △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ □ 酢 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 ○ じゃがいも △ 揚げ油 △ おろしにんにく △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ 酢 △ じゃがいもでん粉 □ もやし △ にら △ にんじん △ 塩 △ むきえび ○ 木綿豆腐 ○ たまねぎ △ にんじん △ はるさめ △ しめじ △ チンゲンサイ △ 丸鶏使用がらスープ ○ うすくちしょうゆ △ 塩 △ こしょう △ 水 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 牛肉 ○ 豚肉 ○ トウバンジャン ○ おろしにんにく △ 料理酒 △ ぜんまい △ もやし △ にんじん △ こまつな △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ 塩 □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ 木綿豆腐 ○ はるさめ ○ たまねぎ △ にんじん △ カットわかめ △ ねぎ △ 丸鶏使用がらスープ ○ こいくちしょうゆ △ 塩 △ こしょう △ 水 □ 小魚アーモンド	<p>ひな祭りの食べ物</p> <p>ひしもち はまぐりのうしお汁</p> <p>ちらしずし 白酒 ひなあられ</p> <p>6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます</p>		
エネルギー 相当量		621 kcal	591 kcal	588 kcal	588 kcal	617 kcal	598 kcal	598 kcal		
食塩 相当量		1.5 g	2.0 g	2.3 g	1.5 g	2.1 g	2.0 g	2.0 g		

※物資の都合により、献立を変更することがあります。
 ※栄養価は4年生です。
 ※○△□について…○：おもに体をつくるもとになる食品(赤) △：おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑) □：おもに体エネルギーのもとになる食品(黄) (こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の動きで「おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)」に分類)