



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 ごはん じゃがいものそぼろ煮 アーモンドあえ	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 リッチパン ポトフ もち玄米のサラダ	牛乳 赤飯 豚カツ よろこぶあえ 赤だし 紅白大福 卒業祝い献立	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 パンサンスー	牛乳 縦割りのコッペパン 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 生揚げと野菜のみそ炒め じゃこあえ	牛乳 ごはん ビビンバの具 わかめスープ 小魚アーモンド
献立の材料	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 △ にんじん △ キャベツ △ 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 △ 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 ○ 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 △ えのきだけ △ 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 △ 水 □ ひなあられ □	牛乳 ○ リッチパン □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ ミカド揚げ油 ○ にんじん △ たまねぎ △ だいこん △ じゃがいも △ 塩昆布 △ うすくちしょうゆ ○ お祝いなると ○ 木綿豆腐 ○ 油揚げ ○ 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 ○ 赤飯 □ 豚カツ ○ 揚げ油 □ もやし △ にんじん △ 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 ○ にんじん △ たまねぎ △ ねぎ △ だし煮干し ○ 赤みそ ○ 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 △ カレールーム △ ヨネーズ △ こいくちしょうゆ □ 三温糖 □ 酢 □ 水 □	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 △ じゃがいも △ たけのこ △ 板こんにゃく △ しめじ △ 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 □ 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 △ カレールーム △ ヨネーズ △ こいくちしょうゆ □ 三温糖 □ 酢 □ 水 □	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 ○ あおりのり ○ 刻みしょうが △ 水 △ 揚げ油 □ キャベツ △ にんじん △ こまつな △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ 絹揚げ ○ 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 △ 水 □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ 絹揚げ ○ 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 △ 水 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 コッペパン □ ホット用ケチャップ ○ 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 △ ねぎ △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ ○ みりん風調味料 □ シェルマカロニ □ にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも △ しめじ △ パセリ(乾) △ 丸鶏使用からスープ □ 調理用牛乳 ○ 塩 □ こしょう □ 水 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 コッペパン □ 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 △ たけのこ △ キャベツ △ ねぎ △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ □ みりん風調味料 □ 中みそ ○ 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 △ 水 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 牛肉 ○ 料理酒 ○ トウバンジャン ○ おろしにんにく △ 料理酒 △ にんじん △ たまねぎ △ たけのこ △ にんじん △ キャベツ △ ねぎ △ 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 ○ 丸鶏使用からスープ ○ こいくちしょうゆ △ 塩 △ こしょう △ 水 □ 小魚アーモンド	
エネルギー	594 kcal	636 kcal	606 kcal	657 kcal	620 kcal	599 kcal	590 kcal	581 kcal	588 kcal	598 kcal
食塩相当量	1.5 g	2.4 g	2.3 g	2.1 g	1.6 g	1.6 g	1.4 g	2.5 g	1.5 g	2.0 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 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 チキンカレー ツナサラダ	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 野菜の五目煮 酢の物	牛乳 コッペパン 鶏肉の香草焼き コールスローサラダ ABCスープ				
献立の材料	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 △ おろししょうが △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ △ みりん風調味料 △ じゃがいもでん粉 □ 水 □ こまつな △ キャベツ △ にんじん △ 白すりごま □ 白ごま □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 木綿豆腐 ○ 油揚げ ○ にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも □ カットわかめ ○ ねぎ △ だし煮干し ○ 中みそ ○ 水	牛乳 ○ コッペパン □ カツパグッティ ○ 豚ひき肉 ○ 料理酒 △ おろしにんにく △ にんじん △ たまねぎ △ 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 △ 丸鶏使用からスープ △ 塩 △ こしょう △ 水 ひよこまめ(ゆで) ○ キャベツ △ きゅうり △ とうもろこし △ にんじん △ 三温糖 △ 塩 □ 酢 □ こしょう	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 △ おろしにんにく △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ グリーンピース △ カレールー △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ こしょう △ 水 ツナ油漬け ○ にんじん △ にんじん △ キャベツ △ きゅうり △ 白ごま △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ 塩 □ こしょう	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 ○ しいたけ △ たまねぎ △ にんじん △ キャベツ △ 茎にんにく △ こいくちしょうゆ △ 塩 □ 三温糖 □ 細切り茎わかめ ○ だいこん △ にんじん △ キャベツ △ きゅうり △ 白ごま △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ ごま油 □ ヨーグルト ○	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 △ 大豆(ゆで) △ にんじん △ じゃがいも △ ごぼう △ れんこん △ 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 △ 酢 △ こいくちしょうゆ	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 コッペパン □ 鶏肉 ○ なたね油 □ 香草焼きツナ △ キャベツ △ にんじん △ 三温糖 △ 酢 △ 塩 △ なたね油 □ こしょう △ ベーコン ○ 料理酒 △ にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも △ マッシュルーム △ パセリ(乾) △ 丸鶏使用からスープ △ 塩 △ こしょう △ 水				
エネルギー	591 kcal	588 kcal	610 kcal	613 kcal	621 kcal	580 kcal				
食塩相当量	2.0 g	2.3 g	2.2 g	1.7 g	1.5 g	2.2 g				

ひな祭りのおはなし

まいとし、がつみつか、おんなこ、すこ、せいらやしあわ、ねが、
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。

ひな祭りの食べ物

ひしもち、はまぐりのうしお汁、ちらしずし、白酒、ひなあられ

6年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます

※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、体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)」に分類)