

# 令和7年度 3月分 小学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日 曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
2 月	ごはん 発酵乳 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	ごはん じゃがいも サラダ油	発酵乳 厚揚げ わかめ 牛肉	こんにゃく グリンピース きゅうり たまねぎ ホールコーン にんじん
3 火	玄米ごはん 牛乳 甘酒入りみそ汁 手作りふりかけ 里芋のそぼろ煮 ひなあられ	玄米ごはん 里いも 甘酒 片栗粉 白ごま サラダ油	牛乳 豆腐 うすあげ みそ さけフレーク ちくわ 合ミンチ	こんにゃく 三度豆 土しょうが 乾燥大根葉 大根 にんじん 青ねぎ
4 水	減量ごはん 発酵乳 カレーうどん ひじきとツナの煮物 ミニフィッシュ	減量ごはん うどん サラダ油	発酵乳 うすあげ ひじき まぐろ油漬 ちくわ 牛肉	たまねぎ にんじん 青ねぎ
5 木	メロンパン 牛乳 ABCスープ バジルチキン	メロンパン マカロニ じゃがいも オリーブ油 サラダ油	牛乳 ハム 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草 バジルペースト
6 金	キムチチャーハン 牛乳 ミヨク しゅうまい	アルファ化米 クリスタル ごま油 白ごま	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ しゅうまい	たまねぎ にんじん なら もやし にんにく 白菜キムチ 青ねぎ
9 月	ごはん 発酵乳 コンソメポカポカスープ 鶏肉の唐揚げ	ごはん マカロニ じゃがいも 片栗粉 サラダ油 天ぷら油	発酵乳 豆腐 ウィンナー 鶏肉	キャベツ 土しょうが ホールコーン もやし しめじ
10 火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 大根ときゅうりのサラダ	ごはん 片栗粉 ごま油 ラー油	牛乳 豆腐 合ミンチ みそ	きゅうり 土しょうが 大根 たまねぎ ホールコーン なら にんじん 白菜
11 水	減量ごはん 発酵乳 しょうゆラーメン ひじきの中華炒め	減量ごはん 中華麺 ごま油 サラダ油	発酵乳 ひじき 豚肉 焼豚	土しょうが たまねぎ 太もやし チンゲンサイ ホールコーン にんじん にんにく 青ねぎ
ときめき	ごはん わかめとねぎのすまし汁 きんめだいの塩焼き 小松菜とにんじんのごま和え ふりかけ	ごはん ぶ 里いも ごま	豆腐 うすあげ わかめ 平天 きんめだいの塩焼き 花形かまぼこ	小松菜 にんじん 青ねぎ えのきたけ
12 木	ごはん わかめとねぎのすまし汁 きんめだいの塩焼き 小松菜とにんじんのごま和え ふりかけ	ごはん ぶ 里いも ごま	豆腐 うすあげ わかめ 平天 きんめだいの塩焼き 花形かまぼこ	小松菜 にんじん 青ねぎ えのきたけ
13 金	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツミックス	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 牛肉	グリンピース たまねぎ にんじん みかん 黄桃 プルーンピューレ パイン ナタデココ ケチャップ
16 月	ごはん 発酵乳 牛丼の具 じゃがいもとツナのカレー炒め 【6年生のみ】 セレクト小おかず ハンバーグ か 照り焼きチキン セレクトデザート クレープ か ガトーショコラ	ごはん じゃがいも サラダ油	発酵乳 まぐろ油漬 かまぼこ 牛肉 【6年生のみ】 ハンバーグ 照り焼きチキン	こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜 ししいだけ
17 火	玄米ごはん 牛乳 春のまるやかポトフ 白身魚のバジルフライ オレンジ	玄米ごはん じゃがいも 天ぷら油	牛乳 豆乳 ウィンナー 白身魚のバジルフライ	たまねぎ ホールコーン にんじん ブロッコリー オレンジ
19 木	食パン 牛乳 フリカセ デポーヨ ハムとエリンギのソテー お祝いデザート	食パン じゃがいも オリーブ油	牛乳 大豆 ハム 鶏肉	三度豆 たまねぎ ホールコーン トマト にんじん にんにく パプリカ レモン汁 エリンギ トマトピューレ

食品名称	アレルギー
鮭フレーク	さけ 大豆
照り焼きチキン	大豆 鶏肉
白身魚のバジルフライ	小麦 大豆
しゅうまい	小麦 豚肉
ハンバーグ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
オレンジ	オレンジ
ひなあられ	大豆
クレープ	大豆
お祝いデザート	大豆
ガトーショコラ	大豆
メロンパン	小麦 乳 大豆

(3月分給食予定回数 13回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC
650Kcal	24.0g	総エネルギー30%以下	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	
今月の栄養量	583	21.3	28	376	2.7	161	0.37	0.38	23

## ときめき給食の紹介

★3月12日「春に備えて免疫力UP」

☆きんめだい

きんめだいは、名前の通り、目が金色に光って見えることから「金目鯛」とよばれています。たんぱく質やミネラルが豊富で、免疫力をサポートしてくれます。



☆小松菜とにんじん

小松菜やにんじんには、ビタミンAやカルシウムが豊富です。ビタミンAは、肌や粘膜を正常な状態に修復するはたらきがあります。カルシウムは、免疫細胞を活性化させるはたらきがあります。



## 食育の日献立

★3月19日(木) キューバ料理

「フリカセ デポーヨ」

トマトソースを使ったじゃがいもの煮込み料理です。フランス料理の「フリカッセ」が由来といわれており、生クリームを使った白い煮込み料理を意味しますが、キューバでは、人気のトマトソースを使った煮込み料理になっています。レモン汁を加えているので、さっぱりとした味わいになっています。

