

# 3月 きゅうしよくこんだてひょう

2025年3月

西条市立壬生川小学校

こんげつ こんげつ こんげつ こんげつ こんげつ  
今月の目標...1年間を振り返ろう。

日	曜	牛乳 むきしつ 無機質	こんだてめい 献立名	おも さい りょう 主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
				たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		ちようみりよう 調味料	
3	月		ちらしずし	こめ さとう		たまご エビ あぶらあげ		にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	す こんぶだし しお しょうゆ	632 27.9	
			さかなのごまみそやき	さとう	ごま	フリ みそ		しょうが	さけ		
			なのはなあえ			かつおぶし		なのはな キャベツ	しょうゆ みりん		
			すましじる			とうふ かまぼこ	わかめ	ねぎ たまねぎ えのきたけ	しお しょうゆ かつおだし		
			ひなあられ	ひなあられ							
4	火		コッペパン	パン						649 27.7	
			スパゲティナポリタン	スパゲッティ さとう	あぶら	ウィンナー	チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム		しお こしょう ケチャップソース デミグラスソース
			こまつなのキッシュ		バター あぶら	たまご ハム ぎゅうにゅう	チーズ	こまつな	たまねぎ		しお こしょう
			ひじきサラダ	さとう	あぶら		ひじき	にんじん キャベツ レモン			す しょうゆ しお こしょう
5	水		たにんどん(ごはん)	こめ						689 28.1	
			たにんどん(ぐ)	さとう		ぶたにく たまご		にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ	しお しょうゆ かつおだし こんぶだし みりん		
			からあげ	かたくりこ	あぶら	とりにく		しょうが	しょうゆ さけ		
			ごますあえ	さとう	ごま			キャベツ コーン もやし	しょうゆ す		
			カップdeヤクルト				カップdeヤク ルト				
6	木		コッペパン	パン						649 27.5	
			ポテトグラタン	じゃがいも パンこ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー	たまねぎ		しお こしょう ホワイトルウ
			やさいのあますあえ	さとう				キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ す		
			ビーフシチュー		あぶら	ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース		しお こしょう ワイン デミグラスソース ハヤシルウ コンソメ
7	金		ごはん	こめ						633 23.0	
			おこのみあげ	てんぷらこ	あぶら	ぶたにく エビ かつおぶし	あおのり	ねぎ キャベツ	おこのみやきソース		
			ばいにくあえ	さとう				ほうれんそう はくさい うめ	しょうゆ みりん しお		
			にくじゃが	じゃがいも さとう (こんにやく)	あぶら	ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん		しょうゆ さけ
10	月		ごはん	こめ						680 25.3	
			わふうおろしハンバーグ	パンこ さとう かたくりこ		ぎゅうにく とうふ たまご ぶたにく		たまねぎ だいこん	しお こしょう しょうゆ みりん		
			ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ			にんじん きゅうり			
			にゅうがわ★チャレンジTheみそしる	さつまいも		とうふ みそ まつやまあげ	わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	にぼしだし		
			いちご					いちご			
13	木		パインパン	パインパン						618 27.8	
			わかどりのソースやき	さとう		とりにく			しお こしょう ワイン しょうゆ ソース		
			キャベツのカレーソテー		あぶら			こまつな キャベツ	しお こしょう カレーこ		
			パンプキンスープ	じゃがいも		ぶたにく ぎゅうにゅう		かぼちゃ パセリ	たまねぎ		ホワイトルウ しお とりだし こしょう
14	金		カレーライス(ごはん)	こめ						683 22.6	
			カレーライス(ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん たまねぎ グリンピース	カレールウ ソース ケチャップ しょうゆ		
			ささみカツ		あぶら	ささみカツ					
			まめとひじきのサラダ	さとう	あぶら	だいず	ひじき	キャベツ レモン	す しょうゆ しお こしょう		
17	月		ごはん	こめ						625 29.2	
			チンジャオロース	さとう	あぶら	ぎゅうにく		ピーマン あかピーマン	もやし にんにく		しょうゆ オイスターソース
			ごまあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	キャベツ		しょうゆ
			おかか	(こんにやく) さとう	あぶら	あつあげ とりにく さつまあげ かつおぶし		にんじん	ごぼう たけのこ えだまめ		しょうゆ さけ かつおだし

日	曜	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
18	火	おたのしみパン	パン		なまクリーム				652 27.1
		クリスピーチキン	こむぎこ コーンフレーク	マヨネーズ	とりにく			コンソメ カレーコ	
		ブロッコリーのしおゆで				ブロッコリー		しお	
		ABCスープ	マカロニ		ぶたにく	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	しょうゆ しお こしょう とりだし	
		プリン	プリン						
19	水	ごはん	こめ						637 28.7
		さけのチャンチャン焼き	さとう	バター マヨネーズ	サケ みそ	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	さけ みりん	
		おひたし				ほうれんそう	はくさい	しょうゆ みりん	
		すき焼き	(こんにやく) さとう	あぶら	ぎゅうにく あつあげ	にんじん	はくさい だいこん しろねぎ	かつおだし しょうゆ	
21	金	わかめごはん	こめ さとう		わかめ			しお	625 25.0
		えびフライ		あぶら	えびフライ				
		コーンサラダ	さとう			にんじん	コーン キャベツ	しょうゆ りんごす しお こしょう	
		もずくじる	かたくりこ		ぶたにく あつあげ たまご	もずく	にんじん ねぎ たまねぎ	しょうゆ こしょう しお かつおだし	
		おいわいデザート	おいわいデザート						

\* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

**【今月の予定】**

11日(火) 遠足  
12日(水) 遠足予備日  
21日(金) 給食最終日

弁当が  
必要です。

**【今月の給食】**

3日(月) ひなまつり献立  
10日(月) 「壬生川☆チャレンジTheみそ汁」  
★6竹 白石 瑠菜さん  
4竹 紗莉さんのレシピです。  
21日(金) お祝い給食

