

3月よていこんだてひょう



※牛乳は毎日つきます。「おもに体をつくるもとになる食品」です。

令和7年度 千葉市立大森小学校

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価			献立について
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくるもとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどりのなかま)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
2	月	ごはん	こめ				611kcal 20.8g 19.8g 2.3g	おさつチップはみんなが大好きなメニューです。揚げるときの温度管理が難しいです。		
		ビビンバ(にくみそ)	さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	ねぎ・にんにく	しょうゆ・しお・とうぼんじやん				
		ビビンバ(ナムル)	さとう・あぶら・ごま		こまつな・にんじん・もやし・えのきたけ	しょうゆ・しお・とうぼんじやん				
		はくさいスープ		ベーコン	はくさい・たまねぎ・とうもろこし・もやし・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお				
		おさつチップ	さつまいも・あぶら			しお				
3	火	ちらしごはん	こめ・さとう・あぶら	だいず	かんぴょう・えだまめ・にんじん	しょうゆ	600cal 28.9g 18.4g 1.8g	ひな祭りのメニューです。ちらしご飯は、にんじんの赤やえだまめの緑色等できれいな彩りになっています。		
		さわらのさいきょうやき		さわら・みそ		みそ				
		けんちんじる	さといも・こんにやく・あぶら	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	にんじん・だいこん・こまつな・ごぼう・ねぎ	しょうゆ・しお・みりん				
		ひなあられ	こめ・さとう							
4	水	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゆう			629kcal 25.7g 18.6g 3.1g	スパゲッティミートソースは、豚肉の他に刻んだ大豆が入っているのだからたんぱく質が多めに摂取できます。		
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ・さとう・あぶら	ぶたにく・だいず・チーズ	たまねぎ・トマト・マッシュルーム・グリーンピース・にんじん・たまねぎ・にんじん	しお・ソース・トマトケチャップ				
		ブロッコリーのあえもの	あぶら・さとう・ごま		きやべつ・とうもろこし・ブロッコリー・にんじん	しょうゆ・す				
		ミートボール	さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	しょうゆ・す				
5	木	バナナ			バナナ		641kcal 26.8g 18.1g 2.8g	ししやもは、骨ごと食べることができる魚です。カルシウムも豊富です。		
		チキンライス	こめ・あぶら・さとう	とりにく・ベーコン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	しお・トマトケチャップ・ソース				
		ししやもからあげ	でんぶん・あぶら	ししやも						
		にくだんごいりやさいスープ	はるさめ・あぶら		はくさい・もやし・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお				
6	金	いちごヨーグルト	さとう	ヨーグルト	いちご		656kcal 23.9g 22.5g 2.5g	生揚げのみそ煮は、まわりを揚げてある生揚げを使うことで、コクが出て、味がしっとりしみこみます。		
		わかめごはん	こめ	わかめ						
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・あおのり						
		なまあげのみそに	こんにやく・さとう・あぶら	ぶたにく・なまあげ	たまねぎ・はくさい・しょうが・にんじん	しょうゆ・みそ・とうぼんじやん・みりん				
9	月	ごはん	こめ				576kcal 28.6g 15.6g 1.3g	肉じゃがは、煮物の中で人気ナンバー1です。味がしみるように煮るのが難しい料理です。		
		さばぶなかぼし		さば						
		にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん				
		きよみオレンジ			きよみオレンジ					
10	火	ごはん	こめ				638kcal 27.5g 24.8g 2.2g	大豆と小魚の大豆は、水に戻した大豆に片栗粉をつけて20分程度じっくりと揚げます。		
		ハンバーグおろしソース	パンこ・でんぶん	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・だいこん	しょうゆ・みりん				
		とうふとだいこんのみそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ	だいこん・たまねぎ・こまつな	みそ				
		だいずとごさかな	でんぶん・あぶら	だいず・にぼし		しお				
11	水	コッペパン	こむぎこ・さとう・あぶら	だっしふんにゆう			606kcal 23.4g 23.0g 2.7g	わかめスープは、わかめや野菜等たくさん具が入り、やさしい味のスープです。		
		いちごジャム	さとう		いちご					
		メンチカツ	パンこ・あぶら・でんぶん	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	ソース				
		わかめスープ		とうふ・ベーコン・わかめ	たまねぎ・とうもろこし・ねぎ・にんじん	しょうゆ・しお				
12	木	オレンジ			オレンジ		643kcal 20.8g 28.0g 2.8g	シュガートーストは、給食室でマーガリンと砂糖を塗って焼きます。		
		シュガートースト	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゆう						
		ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・とうもろこし・しめじ・きやべつ・にんじん・こまつな	しお・しょうゆ				
		リョネーズポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ	しお				
13	金	ひとくちゼリー	さとう		ぶどう		611kcal 30.5g 21.4g 2.9g	ひじきご飯は、給食室の大きな釜で炊き上げます。魚がさいないように火を止めるタイミングが難しいです。		
		ひじきごはん	こめ・あぶら・さとう	ぶたにく・あぶらあげ・ひじき	しいたけ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・しお・みりん				
		イカフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	いか		しお・ソース				
		とんじる	さといも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・ねぎ・にんじん	みそ				
16	月	りんご			りんご		608kcal 21.0g 14.9g 2.1g	カレーに入っている玉ねぎは、半分はじっくりと炒めてうまみを出し、残りは歯ごたえを残すように後から入れます。		
		ごはん	こめ							
		カレー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにゆう・チーズ	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・トマト	しお・カレー・ソース・チャツネ				
		ひじきのカラフルあえ	さとう・あぶら	ひじき	えだまめ・とうもろこし・もやし・にんじん	しょうゆ・す				
17	火	バナナ			バナナ		629kcal 24.6g 21.5g 2.4g	6年生が小学校で食べる最後の給食です。給食室でお赤飯を炊いてお祝します。		
		せきはん	こめ・あぶら	あずき						
		とりにくからあげ	でんぶん・あぶら	とりにく	にんにく・しょうが	しょうゆ				
		すましじる		とうふ・たまご・なるとまき	しめじ・ねぎ・こまつな	しょうゆ・しお				
18	水	おひたし			きやべつ・とうもろこし・にんじん	しょうゆ・みりん	629kcal 24.6g 21.5g 2.4g	6年生が小学校で食べる最後の給食です。給食室でお赤飯を炊いてお祝します。		
		ごましお	ごま			しお				
		おいわいゼリー	さとう	とうにゆう	いちご					
		そつぎょうしき								
19	木	パンズパン	こむぎこ・さとう・あぶら	だっしふんにゆう			624kcal 29.0g 19.1g 2.6g	今年度最後の給食です。ヤンニウムチキンバーガーにして食べましょう。		
		ヤンニウムチキン	でんぶん・さとう・みずあめ・あぶら・ごま	とりにく	にんにく・しょうが	しお・しょうゆ・とうぼんじやん・す				
		ゆできやべつ			にんじん・きやべつ	しお				
		パンクキンシチュー	こむぎこ・あぶら	とりにく・ベーコン・とうにゆう	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし	しお				
きよみオレンジ			きよみオレンジ							

- ★ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★ 原材料の産地についてのお問い合わせは、本校栄養教諭(261-3445)までお願いします。
- ★ 本校の給食で使用しているベーコン、ウインナー、マヨネーズは、乳、卵を使用していないものを使っています。
- ★ 3月11日(水)6年生は、卒業バイキングの予定です。6年生にはその日の献立を別にお渡しします。

