



令和7年3月分 学校給食献立予定表

1年間の給食を振り返ろう

日	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海苔	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
3月	月	中華めん					【ちゅうかめん】		707	814
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		和風とん骨ラーメン (汁)	ぶたにく・なると		にんじん・はねぎ	【キャベツ】・メンマ		あぶら		
		☆とり肉のから揚げ	とりにく			にんにく・しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら		
4月	火	◎切干しだいこんのナムル			こまつな	【きりほしだいこん】 とうもろこし	さとう	こまあぶら	29.0	33.2
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆みそカツ (小1・中2)	ぶたにく・あかみそ				パンこ・さとう でんぷん	あぶら		
5月	水	◎もやしのこんぶ和え		こんぶ	ほうれんそう	もやし			25.9	30.5
		のっぺい汁	とりにく・【とうふ】		にんじん・はねぎ	だいこん・ほししいたけ	さといも・でんぷん	こまあぶら あぶら		
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
6月	木	チンジャオロース	ぎゅうにく		ピーマン・あかパプリカ	たけのこ・きパプリカ・にんにく	さとう・でんぷん	こまあぶら あぶら	21.0	24.5
		☆愛知の野菜春巻	とりにく		にんじん	【キャベツ】・【れんこん】	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	こまあぶら あぶら		
		ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ	ビーフン	あぶら		
		ご飯					【こめ】			
7月	小学校のみ	牛乳		【ぎゅうにゅう】					598	-
		いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう・でんぷん			
		◎こがね和え			ほうれんそう・なのはな	とうもろこし		ドレッシング		
		湯葉のすまし汁	ゆば・【とうふ】・かまぼこ		にんじん	はくさい・ほししいたけ・ねぎ				
	中学校のみ	蒲郡みかんプチゼリー (小1)				【みかん】	さとう		-	857
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ハンバーグのおろしかけ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・だいこん	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード あぶら		
7月	金	◎なのはな和え			なのはな・ほうれんそう	とうもろこし		ドレッシング	-	31.7
		桜のすまし汁	かまぼこ・【とうふ】		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ ほししいたけ				
		*お祝いデザート	とうにゅう			いちご	さとう・みずあめ			
		☆揚げパン (小型ロールパン)					こがねロールパン さとう	あぶら		
8月	土	牛乳		【ぎゅうにゅう】					608	-
		焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	あぶら		
		◎ブロッコリーサラダ	まぐろフレーク		ブロッコリー・にんじん			ドレッシング		
		コーンクリームスープ	とりにく・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ	あぶら		
9月	日	わかめご飯		わかめ			【こめ】		640	796
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さわらの照り焼き	さわら				さとう・でんぷん	あぶら		
		◎いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	ごま		
10月	月	呉汁	ぶたにく・だいず・【とうふ】 ミックスみそ		にんじん	えのきたけ・ねぎ・しょうが	さといも	あぶら	31.3	36.7
		ミルクロールパン					ミルクロールパン			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆チキンナゲット (小2・中3)	とりにく			にんにく	パンこ・こむぎこ	ラード あぶら		
11月	火	フルーツのいちごパロア		ぎゅうにゅう		いちご・もも・ナタデココ	さとう		25.0	31.1
		ベジタブルスープ	ぶたにく		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・【キャベツ】		あぶら		
		ソフトめん					ソフトめん			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
12月	水	ソフトめんミートソース (汁)	ぎゅうにく・ぶたにく 【だいず】		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく	ハヤシルウ・さとう	あぶら	29.6	34.6
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
		☆フライドポテト					じゃがいも	あぶら		
		ご飯					【こめ】・おおむぎ			
13月	木	牛乳		【ぎゅうにゅう】					596	753
		中華そばろ丼の具	ぶたにく・こうやとうふ		にんじん・ピーマン	きパプリカ・にんにく	さとう・でんぷん	こまあぶら あぶら		
		◎もやしの中華和え			ほうれんそう	もやし・とうもろこし		ドレッシング		
		中華スープ	ベーコン・【とうふ】		にんじん	エリンギ・はくさい・ねぎ ほししいたけ		あぶら		

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話し合ってみましょう！



令和7年3月分 学校給食献立予定表

1年間の給食を振り返ろう

日	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
14	金	ごはん					【こめ】		682	824
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		☆あじのフリッター (小中2)	あじ	おきあみ・あおさ			こむぎこ・でんぷん さとう・こめこ	あぶら		
		◎コールスロー	ハム		にんじん	【キャベツ】		ドレッシング	22.0	25.1
17	月	ごはん					【こめ】		639	802
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆和風コロッケ			にんじん	【れんこん】	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ こめこ・でんぷん	あぶら		
		ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら		
		かきたま汁	【たまご】・とりにく かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	23.4	27.4
18	小学校	ごはん					【こめ】		689	-
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ハンバーグのおろしがけ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・だいこん	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード あぶら		
		◎なのはな和え			なのはな・ほうれんそう	とうもろこし		ドレッシング		
			桜のすまし汁	かまぼこ・【とうふ】	にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ ほししいたけ			26.0	-
			*お祝いデザート	とうにゅう			いちご	さとう・みずあめ		
	中学校	ごはん					【こめ】		-	769
牛乳			【ぎゅうにゅう】							
いわしの梅煮		いわし			うめ	さとう・でんぷん				
◎こがね和え				ほうれんそう・なのはな	とうもろこし		ドレッシング			
		湯葉のすまし汁	ゆば・【とうふ】・かまぼこ	にんじん	はくさい・ほししいたけ・ねぎ			-	30.8	
		蒲郡みかんプチゼリー (中2)				【みかん】	さとう			
19	水	☆揚げパン (小型ロールパン)					こがたロールパン さとう	あぶら	-	749
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	あぶら		
		◎ブロッコリーサラダ	まぐろフレーク		ブロッコリー・にんじん			ドレッシング		
		コーンクリームスープ	とりにく・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ	あぶら	-	30.1
21	金	ごはん					【こめ】		688	826
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		肉団子 (小中2)	とりにく			たまねぎ	パンこ・さとう	あぶら		
		☆揚げじゃがいものじゃこがらめ		ちりめんじゃこ	さやいんげん	しょうが	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら		
		キャベツのみそ汁	【とうふ】・あぶらあげ しろみそ・とうにゅう	わかめ かんてん	にんじん・はねぎ	【キャベツ】				
		*清見オレンジ				きよみオレンジ		22.9	25.9	

- * 印のお祝いデザートの空容器・スプーン、清見 オレンジの皮・空袋 は業者が回収します。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】 の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- は「卵除去食」提供日です。 は「乳除去食」提供日です。
- 6日の中学校、18日の小学校の献立はお祝い献立です。
- 卒業式のため、7日は小学校のみ、19日は中学校のみの献立です。
- 6日、10日、13日、18日のおかずには、調味料にえび・かに・くるみ・小麦・卵・乳を含むことがあります。食材にはこれらのアレルゲンとそば・落花生を含んでいません。



一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでますか?

ご卒業おめでとうございます!

