



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

にち 日	よう 曜	献立名	あか おも からだ そしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちようし ととの 緑：主に体の調子を整える		き おも 黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			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）	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
			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		
3	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・でんぶん	あぶら	23.4	27.4
		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	でんぶん	あぶら		
4	火	ごはん	しゅんをあじわう日				【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	22.9	25.9
		☆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 でんぶん	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				
5	水	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	29.0	33.2
		☆とり肉のから揚げ	とりにく			にんにく・しょうが	でんぶん・こめこ	あぶら		
		◎切り干しだいこんのナムル			こまつな	【きりぼしだいこん】 とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
6	小学校	ごはん	だしをあじわう日				【こめ】		598	－
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう・でんぶん		25.7	－
		◎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					
		蒲郡みかんプチゼリー（小1）				【みかん】	さとう			
		中学校	ごはん					【こめ】		－
	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	でんぶん・さとう じゃがいも	ラード あぶら	－	31.7
	◎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							
＊お祝いデザート	とうにゅう			いちご	さとう・みずあめ					
7	金 小学校のみ	☆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	608	－
		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	23.6	－
		◎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		
10	月	ごはん	ただしい はしづかいの日				【こめ】		600	753
		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 でんぶん	あぶら	25.9	30.5
		◎もやしのこんぶ和え		こんぶ	ほうれんそう	もやし				
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・でんぶん	ごまあぶら あぶら				
11	火	ごはん					【こめ】		617	775
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		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・でんぶん	ごまあぶら 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】	でんぶん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら 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		
12	水	わかめごはん	「まごわやさしい」 こんだて	わかめ			【こめ】		640	796
		牛乳	ほねにきを つけてね	【ぎゅうにゅう】						
		さわらの照り焼き	さわら				さとう・でんぶん	あぶら	31.3	36.7
		◎いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	ごま		
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				
13	木	ミルクロールパン					ミルクロールパン		638	812
		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	25.0	31.1
		フルーツのいちごパバロア		ぎゅうにゅう		いちご・もも・ナタデココ	さとう			
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				

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	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	ソフトめん					ソフトめん		793	944
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ソフトめんミートソース（汁）	ぎゅうにく・ぶたにく 【だいす】		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		
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
17	月	☆フライドポテト					じゃがいも	あぶら	29.6	34.6
		麦ご飯					【こめ】・おおむぎ			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		中華そばろ丼の具	ぶたにく・こうやどうふ		にんじん・ピーマン	きパプリカ・にんにく	さとう・でんぶん	ごまあぶら あぶら		
18	火	◎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	23.7	28.3
		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		
		小学校 ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
18	火	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	でんぶん・さとう じゃがいも	ラード あぶら	689	-
		◎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・えのきだけ・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			
18	火	中学校 ご飯					【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・でんぶん			
		◎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		
19	水	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
		浦郡みかんプチゼリー（中2）				【みかん】	さとう			
		☆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		
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
19	水	焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	あぶら	-	30.1
		◎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		
21	金	ご飯					【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・でんぶん さとう・こめこ	あぶら		
21	金	◎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

- * 印の清見オレンジの皮・空袋、お祝いデザートの空容器・スプーン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。
- 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、12日、17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。



ひ 日ごろの食生活を振り返ろう！



食事前、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いますか？

ご卒業おめでとうございます

