



令和7年 3月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：主に体をつくるものになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
		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・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類・種実類		
3月	ちらしずし	とりにく		にんじん	ほししいたけ・れんこん	こめ・さとう	あぶら	もものせっく こんだて	578 22.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	おはなハンバーグ	とりにく・とうふ おから		にんじん	たまねぎ・とうもろこし えだまめ	さとう・でんぶん	あぶら		
	はなふのすましじる	かまぼこ・とうふ		ほうれんそう	だいこん	ふ			
4火	むぎごはん					こめ・おおむぎ		634 20.1	
	ぎゅうにゅう		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 しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
	はなやさいサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ・カリフラワー	ひよこまめ	ノンエッグ マヨネーズ		
5水	ごはん					こめ		「まごわ やさしい」 こんだて	636 26.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さわらのこうみだれ	さわら			ねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
	ねりごまあえ			にんじん・さやいんげん	もやし	さとう	ごま		
	たまねぎのみそしる	なまあげ・みそ	わかめ		たまねぎ・しめじ	じゃがいも			
6木	ごはん					こめ		627 23.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのレモンソース	とりにく			レモン	さとう・でんぶん	あぶら		
	ひじきのにもの	ツナ	ひじき	さやいんげん	とうもろこし	さとう	あぶら		
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	だいこん・ねぎ たけのこ・ほししいたけ				
7金	ごはん					こめ		しゃんを あじわうひ	601 24.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あつやきたまご	たまご				さとう・でんぶん			
	しんじゃがいものそぼろに	とりにく・ちくわ		にんじん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・さとう	あぶら		
	なばなとわかめのみそしる	なまあげ・みそ	わかめ	なばな	だいこん・えのきたけ				
	きよみオレンジ				きよみオレンジ				
10月	ソフトめん					ソフトめん		ただしい はしつかいの ひ	655 26.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごもくあんかけ（しる）	ぶたにく		にんじん	えのきたけ・はくさい・たまねぎ	でんぶん			
	まめといものじゃこあまがらめ	だいず	ちりめんじゃこ			さつまいも・でんぶん さとう・くろざとう	あぶら		
	いそかあえ		のり	こまつな	だいこん	さとう			
11火	ごはん					こめ		655 23.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あげぎょうざ・2こ	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パンこ・でんぶん さとう・こむぎこ	ラード あぶら		
	わかめのナムル		わかめ・かてん	チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら		
	マーボードウフ	ぶたにく・とうふ ぶたレバー・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
12水	ごはん					こめ		589 24.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	つくね・2こ	とりにく とりレバー			たまねぎ	でんぶん・さとう・こめこ	あぶら		
	いろどりいため	ハム		にんじん・ピーマン	たまねぎ		あぶら		
	かきたまじる	たまご・かまぼこ こうやとうふ		こまつな	だいこん・えのきたけ ほししいたけ	でんぶん			

3日（月）「桃の節句（ひな祭り）献立」

3月3日は、桃の節句（ひな祭り）です。女の子の健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事です。

現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気を払う「流しびな」が起源とされます。

この日には、「ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられ」などの行事食を食べてお祝いします。



★給食レシピ紹介★

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。
給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



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 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課

一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：主に体をつくるものになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
		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・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さかな・肉・卵 大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	いろ 色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	こめ 米・パン・めん いも・砂糖	ゆ・しるい 油脂類・種実類		
13 木	ごはん					こめ		609	26.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	かますのひとくちあげ	かます				こめこ・でんぶん	あぶら		
	おからのにももの	おから・とりにく はんぺん	こんぶ	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら		
	だしをあじわうすましじる	とうふ		ほうれんそう	だいこん・はくさい えのきたけ				
14 金	ロールパン					ロールパン		658	24.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ポロニアステーク	とりにく・ぶたにく				でんぶん	ラード・あぶら		
	キャベツソテー			あかピーマン	キャベツ		あぶら		
	コーンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
17 月	ごはん					こめ		611	25.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	さとう・でんぶん			
	きんぴられんこん	はんぺん		さやいんげん	れんこん・こんにゃく	さとう	あぶら ごまあぶら		
	ぶたじる	ぶたにく・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・だいこん・ねぎ	じゃがいも			
18 火	せきはん					こめ・もちごめ・あずき		609	21.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	おろしとんかつ	ぶたにく			だいこん	でんぶん・パンこ・さとう	あぶら		
	あかじそあえ			あかじそ	キャベツ・きゅうり				
	おいわいすましじる	かまぼこ		にんじん・こまつな	はくさい・えのきたけ ほししいたけ				
	おいわいデザート	とうにゅう			いちご	さとう・みずあめ			
21 金	ごはん					こめ		608	17.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぶん・さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら		
	きりぼしだいこんのキムチいため	ぶたにく		にら	きりぼしだいこん・たまねぎ にんにく・はくさいキムチ	さとう	ごまあぶら		
	はるさめスープ	とりにく		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・えのきたけ	はるさめ			

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ② 5日、6日、13日、17日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。ただし、調味料等に含まれる場合があります。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

18日(火) 卒業祝い献立

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられるご飯です。昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされてきました。もともとは、不吉なことが起こった時に赤飯を食べていましたが「凶をかえて福にする」という縁起直しの意味を込めて、お祝いのときに食べるようになったそうです。

卒業する6年生も1～5年生も、今の教室で食べる給食は残すところあとわずかです。今までの給食の思い出を振り返りながら、味わって食べてください。



6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます！



春休み中も「早ね・早起き・朝ごはん」

1日3食、規則正しく食事をとることは健康づくりの基本です。

4月には新しい学年やクラスになります。新しい環境でよいスタートがきれるように、春休み中も「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい食生活を送りましょう。

