



令和6年度 3月学校給食予定献立表（小学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よう び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り よ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
3	月	ごはん						米		686 23.1
		牛乳	乳		牛乳					
		ポークカレー	小麦、大豆、豚肉、りんご 果物、カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも	カレールウ 油	
		チキンカツ	小麦、大豆、鶏肉	国産ささみカツ					油	
		ブロッコリーのサラダ	小麦、大豆、果物			ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン	さとう	油	
		ひなあられ	大豆					ひなあられ		
4	火	赤飯		小豆				米		587 25.9
		牛乳	乳		牛乳					
		菜の花入りすまし汁	小麦、大豆、魚	豆腐 はんぺん		なの花	えのきだけ はくさい			
		鶏肉とレバーのケチャップ炒め	小麦、大豆、鶏肉	鶏肝竜田 鶏肉		ピーマン	たまねぎ	でん粉 さとう	油	
		いちご	果物				いちご			
5	水	パンパン	小麦、乳、大豆、果物					パンパン		627 25.2
		牛乳	乳		牛乳					
		ミートボールシチュー	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉	ミートボール	スキムミルク 牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	マーガリン	
		春野菜のサラダ	小麦、大豆			アスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう	油	
6	木	麦ごはん						米 麦		583 22.7
		牛乳	乳		牛乳					
		筑前煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん いんげん	れんこん たけのこ こんにゃく ししいたけ	じゃがいも さとう	油	
		千草焼き	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉	千草焼						
		きゅうりとわかめの酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり	さとう	ごま	
7	金	麦ごはん						米 麦		594 24.0
		牛乳	乳		牛乳					
		つぼん汁	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さといも		
		さばみそ煮	さば、大豆、魚	さばみそ煮						
		からしあえ	小麦、大豆			ほうれんそう	とうもろこし キャベツ	さとう		
10	月	ごはん						米		627 26.8
		牛乳	乳		牛乳					
		中華コーンスープ	小麦、卵、大豆、鶏肉	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ とうもろこし 深ねぎ しめじ	でん粉	油	
		肉野菜炒め	小麦、ごま、大豆、豚肉 りんご、果物	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく りんご しょうが	さとう	油 ごま油 ごま	
11	火	ハムピラフ	牛肉、大豆、豚肉	ハム		にんじん	たまねぎ	米	油	613 24.0
		牛乳	乳		牛乳					
		ポークビーンズ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉 りんご	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
		キャベツとパインのサラダ	小麦、大豆、果物				キャベツ パイン	さとう	油	
12	水	ナン	小麦					ナン		651 28.5
		牛乳	乳		牛乳					
		野菜スープ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ			
		キーマカレー	小麦、大豆、豚肉、りんご カレー	豚肉 大豆 レンズ豆			たまねぎ グリンピース にんにく		油 カレールウ	
		フライドポテト	大豆					フレンチポテト	油	
		棒チーズ	乳		棒チーズ					



令和6年度 3月学校給食予定献立表（小学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
13	木	麦ごはん	「岡山県津山市」 の郷土料理 です。					米 麦		660 34.7
		牛乳		乳	牛乳					
		そすり鍋		小麦、牛肉、大豆	牛肉 焼き豆腐 油揚げ	にんじん みずな	ごぼう はくさい えのきたけ 深ねぎ		油	
		くじらの竜田揚げ		小麦、大豆	くじら		しょうが にんにく	でん粉	油	
		ひじきのみそ炒め		小麦、大豆、豚肉	豚肉 みそ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	
14	金	麦ごはん						米 麦		722 28.6
		牛乳	乳	牛乳						
		五目煮豆	小麦、大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ 大豆	昆布	にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう	油	
		いわしフライ	小麦、大豆、魚	いわしフライ					油	
		マカロニサラダ	小麦				きゅうり とうもろこし	マカロニ さとう		
		1食マヨネーズ（卵なし）	大豆						マヨネーズ （卵なし）	
17	月	ごはん						米		718 24.9
		牛乳	乳	牛乳						
		豚汁	大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	はくさい こんにゃく ごぼう 深ねぎ	じゃがいも		
		おろしハンバーグ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ミートハンバーグ		ねぎ	大根	さとう でん粉		
		煮なます	小麦、ごま、大豆	油揚げ		にんじん	だいこん しいたけ	さとう	油 ごま	
		お祝いクレープ	大豆、果物					お祝いクレープ（いちご）		
18	火	  卒業式 								
19	水	小コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		624 24.7
		牛乳	乳	牛乳						
		肉うどん	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん	たまねぎ 深ねぎ	うどん さとう		
		浦上そばろ	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 揚げかまぼこ		いんげん	もやし ごぼう こんにゃく	さとう	油	
		マーシャルピーンズ	乳、大豆						マーシャルピーンズ	
21	金	麦ごはん						米 麦		717 27.0
		牛乳	乳	牛乳						
		麻婆豆腐	小麦、ごま、大豆、鶏肉 豚肉	豆腐 豚肉 鶏レバー みそ		にんじん	たまねぎ しいたけ 深ねぎ しょうが	さとう でん粉	油 ごま油	
		春巻き	小麦、大豆、豚肉					春巻	油	
		もやしとピーマンのナムル	小麦、ごま、大豆			ピーマン	もやし	さとう	ごま油 ごま	

はる きょうじ

春の行事

きょうじ しよく

行事食

3月3日

ひなまつり

はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日ごろ

春分の日（春のお彼岸）

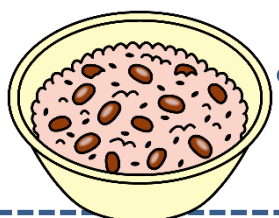
ぼたもち

桜開花のころ

お花見

花見団子 行楽弁当

赤飯



3月4日の給食をおたのしみに！

お祝いごとに欠かせない料理のひとつに「赤飯（せきはん）」があります。こどもの成長や長寿などを祝う席でふるまわれてきました。日本では古くから赤い色には邪気（じゃき）をはらう力があると考えられていました。また、お米が高級な食べ物であったことから、神様に赤米を炊いて備える風趣があったと考えられています。「1日と15日は赤飯を食べる」という地域もあります。日本の伝統的な行事を大切にしていきたいですね。

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを含めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



もうすぐ春休み！



新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

