

| 令和7年度 3月分 小学校給食予定献立表(松原小学校) |                   | 鴻巣市教育委員会               |                  |                                   |                                   |            |
|-----------------------------|-------------------|------------------------|------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------|
| 日曜                          | 献立名               | 食品の種類                  |                  |                                   |                                   | エネルギーたんぱく質 |
|                             |                   | エネルギーのもとになる(黄)         | 体をつくるもとになる(赤)    | 体の調子を整えるもとになる(緑)                  | 調味料                               |            |
| 2月                          | 牛乳                |                        | 牛乳               |                                   |                                   | 636        |
|                             | ごはん               | 米                      |                  |                                   |                                   |            |
|                             | 酢豚                | じゃがいも 片栗粉 油 砂糖         | 豚肉               | しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ ピーマン          | 中華だし ケチャップ しょうゆ 酢 こしょう            |            |
|                             | 春雨スープ             | 春雨 ごま                  | 鶏肉 豆腐            | にんにく ねぎ えのきたけ にら                  | 中華だし 塩 酒                          |            |
|                             | チーズ               |                        | チーズ              |                                   |                                   |            |
| 3火                          | 牛乳                |                        | 牛乳               |                                   |                                   | 591        |
|                             | ちらし寿司             | 米 大麦 砂糖 ごま             | 油揚げ ちくわ          | にんにく 干しいたけ れんこん さやいんげん            | 塩 酢 酒 しょうゆ                        |            |
|                             | きびなごフライ(低2こ・高3こ)  | 油                      | きびなごフライ          |                                   |                                   |            |
|                             | すまし汁              | じゃがいも                  | 豆腐               | ねぎ にんにく こまつな                      | かつおさばだし しょうゆ 塩                    |            |
|                             | デザート              | 三色ゼリー                  |                  |                                   |                                   |            |
| 4水                          | 牛乳                | リクエスト給食                | 牛乳               |                                   |                                   | 616        |
|                             | ココア揚げパン           | 米粉ツイストパン ココア 砂糖 油      |                  |                                   |                                   |            |
|                             | 春野菜のポトフ           | じゃがいも                  | 豚肉 ウィナー          | 玉ねぎ かぶ にんにく キャベツ セロリ しめじ          | コンソメ ローリエ 白ワイン 塩 こしょう             |            |
|                             | フラワーサラダ           |                        |                  | ブロッコリー カリフラワー コーン缶                | イタリアンドレッシング                       |            |
| 5木                          | コーヒー牛乳            | リクエスト給食                | コーヒー牛乳           |                                   |                                   | 615        |
|                             | ソイ丼               | 米 大麦<br>油 砂糖 カレールウ     | 大豆 豚肉 大豆ミート ベーコン | にんにく しゆんぎく                        | しょうゆ みりん                          |            |
|                             | 塩こうじ鶏のスタミナスープ     | 油                      | 鶏肉               | はくさい にんにく しめじ ねぎ にら               | 塩こうじ 中華だし 酒 塩 こしょう                |            |
| 6金                          | 牛乳                |                        | 牛乳               |                                   |                                   | 642        |
|                             | 卵とじうどん            | 地粉うどん<br>片栗粉           | 鶏肉 なたと 卵         | にんにく 干しいたけ ねぎ こまつな                | かつおだし しょうゆ みりん                    |            |
|                             | ちくわの磯辺揚げ(低1こ・高2こ) | 小麦粉 油                  | ちくわ 青のり          |                                   |                                   |            |
|                             | くだもの              |                        |                  | せとか                               |                                   |            |
| 9月                          | のむヨーグルト           | リクエスト給食                | のむヨーグルト          |                                   |                                   | 656        |
|                             | カレーライス            | 米 大麦<br>油 小麦粉 じゃがいも    | 豚肉               | しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく すりおろしりんご 炒め玉ねぎ | カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース こしょう 塩 |            |
|                             | 春色フルーツポンチ         | 白玉だんご                  |                  | パイナップル みかん缶 黄桃缶                   |                                   |            |
| 10火                         | 牛乳                |                        | 牛乳               |                                   |                                   | 608        |
|                             | ごはん               | 米                      |                  |                                   |                                   |            |
|                             | 赤魚のねぎみそ焼き         |                        | 赤魚のねぎみそ漬け        |                                   |                                   |            |
|                             | れんこんの金平           | ごま 油 ごま油 砂糖            |                  | れんこん にんにく さやいんげん                  | しょうゆ 酒                            |            |
| 11水                         | ちゃんこ汁             |                        | 肉だんご 油揚げ         | キャベツ にんにく もやし ねぎ                  | 塩 しょうゆ みりん かつおさばだし                | 17%        |
|                             | 牛乳                |                        | 牛乳               |                                   |                                   |            |
|                             | 黒パン               | 黒パン                    |                  |                                   |                                   |            |
|                             | ホキのこんがり焼き         | ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク | ホキ チーズ           |                                   | 塩 こしょう                            |            |
|                             | ほうれんそうとコーンのソテー    | 油                      |                  | ほうれんそう コーン缶                       | 塩 こしょう                            |            |
| 12木                         | トマトと卵のスープ         | 油                      | ベーコン 卵           | にんにく セロリ 玉ねぎ にんにく キャベツ トマト缶       | ケチャップ スープストック 塩 こしょう              | 18%        |
|                             | 牛乳                |                        | 牛乳               |                                   |                                   |            |
|                             | キャロットピラフ          | 米 大麦 油                 | ベーコン             | セロリ 玉ねぎ にんにく コーン缶 にんにくペースト        | 塩 こしょう                            |            |
|                             | ガーリックチキン          |                        | 鶏肉               | にんにく                              | 塩 黒こしょう 酒                         |            |
| はくさいのシチュー                   | 油 じゃがいも 小麦粉       | 鶏肉 牛乳 ミルクカルシウム         | はくさい にんにく 玉ねぎ    | スープストック 塩 こしょう                    | 18%                               |            |

| 日曜  | 献立名                | 食品の種類          |               |  |                                     | エネルギーたんぱく質 |
|-----|--------------------|----------------|---------------|--|-------------------------------------|------------|
|     |                    | エネルギーのもとになる(黄) | 体をつくるもとになる(赤) | 体の調子を整えるもとになる(緑)                                   | 調味料                                 |            |
| 13金 | 牛乳                 |                | 牛乳            |  |                                     | 620        |
|     | しょうゆラーメン           | ホット中華めん        |               |  |                                     |            |
|     | チーズ入りチヂミ           | 小麦粉 米粉 ごま油 砂糖  | 卵 いか チーズ      |  |                                     |            |
|     | くだもの               |                |               | いよかん   |                                     |            |
| 16月 | 牛乳                 |                | 牛乳            |  |                                     | 592        |
|     | こどもパンスライス          | こどもパン          |               |  |                                     |            |
|     | えびカツ               | 油              | えびカツ          |  | 中濃ソース                               |            |
|     | ポイルキャベツ            |                |               | キャベツ   | 塩                                   |            |
| 17火 | 牛乳                 |                | 牛乳            |  |                                     | 639        |
|     | ごはん                | 米              |               |  |                                     |            |
|     | さわらのすだちしょうゆ焼き      |                | さわらのすだちしょうゆ漬け |  |                                     |            |
|     | 肉じゃが               | 油 じゃがいも 砂糖     | 豚肉            | にんにく 玉ねぎ しろたき さやいんげん                               | しょうゆ みりん 塩                          |            |
| 18水 | 牛乳                 |                | 牛乳            |  |                                     | 643        |
|     | ライスボールパン           | ライスボールパン       |               |  |                                     |            |
|     | 春野菜のスパゲティ          | スパゲティ オリーブオイル  | ベーコン えび あさり   | キャベツ なばな 玉ねぎ にんにく                                  | 白ワイン 塩 こしょう                         |            |
|     | わかめサラダ             | 油 砂糖           | わかめ           | きゅうり コーン缶 サラダこんにやく 玉ねぎ                             | 酢 塩 こしょう                            |            |
| 19木 | 牛乳                 |                | 牛乳            |  |                                     | 596        |
|     | チュモツバ風ご飯           | 米 大麦 ごま油 油 砂糖  | チャーシュー 豚肉     | 干しいたけ はくさいキムチ たくあん                                 | スープストック コチュジャン しょうゆ 塩               |            |
|     | 春巻                 | 油              | 春巻            |  |                                     |            |
|     | レンフォアタン            | 片栗粉 春雨         | 鶏肉 卵          | にんにく ねぎ クリームコーン缶 こまつな                              | 中華だし 酒 塩                            |            |
| 23月 | 牛乳                 |                | 牛乳            |  |                                     | 698        |
|     | 赤飯                 | 米 もち米 ごま       | あずき水煮缶        |  | 塩                                   |            |
|     | 揚げ物                | 油              | とんかつ          |  | 中濃ソース                               |            |
|     | もやしとほうれんそうのおひたし    |                |               | ほうれんそう もやし えのきたけ                                   | しょうゆ                                |            |
| 23月 | 豆腐のみそ汁             |                | 豆腐 わかめ みそ     | ねぎ   | かつおさばだし                             | 14%        |
|     | デザート               | いちごケーキ         |               |  |                                     |            |
|     | はしは毎日 忘れずに持ってきましょう |                | 給食回数<br>15回   | 学校給食摂取基準<br>エネルギー 650 kcal<br>たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% | 3月平均摂取量<br>621 kcal<br>25.7g(16.6%) |            |

\* 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。  
【肉・青果等の産地(令和7年度2月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。  
豚肉:埼玉 鶏肉:岩手 にんにく:埼玉 玉ねぎ:北海道 じゃがいも:北海道 ねぎ:埼玉 だいこん:神奈川 こまつな:埼玉 にら:群馬 キャベツ:愛知 はくさい:茨城 ほうれんそう:埼玉

## 一年間の給食を振り返ってみましょう



学校給食はみなさんが元気に成長できるように、考えられています。

毎日残さず、おいしく食べられたでしょうか。

食事のマナーを守り、クラスの友達と協力して、最後まで楽しい給食の時間にしましょう。

## 23日「赤飯」



赤飯の赤い色には、昔から「災いを避ける力」があると信じられてきました。その歴史はとて古く、平安時代に書かれた『枕草子』にも登場します。お祝いの席で食べられるようになったのは室町時代で、江戸時代の後期には、一般の家庭でも親しまれるようになったそうです。