



3月 新座市立野火止小学校 学校給食献立表

校長 丹代 円

栄養士 西川 聡子

令和7年度



日	曜	献立名	主な食品	栄養価		
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
2	月	牛乳	かしわうどん	587	18.8	
		大学芋	うどん 削り節(混合) とり肉 油揚げ にんじん ねぎ 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 こまつな			
		ピリ辛きゅうり	さつまいも なたね油 清酒 上白糖 水あめ はちみつ しょうゆ 穀物酢 黒ごま			
3	火	牛乳	豚丼	593	24.2	
		花麩のすまし汁	米 米粒麦 なたね油 しょうが ぶた肉 にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ しらたき 清酒 三温糖 みりん しょうゆ			
		ももゼリー	削り節(混合) とうふ ねぎ 花麩 清酒 塩 薄口しょうゆ みりん こまつな			
4	水	牛乳	ガーリックライス & ハッシュドビーフ	680	21.7	
		だいこんサラダ	米 米粒麦 なたね油 にんにく たまねぎ しょうゆ パセリ 鳥がら 薄力粉 牛肉 にんじん マッシュルーム 赤ワイン トマトピューレ ケチャップ トマトジュース 中濃ソース(AF) 三温糖 塩 こしょう ローリエ			
		鮭とキャベツのスパゲティ	だいこん きゅうり ホールコーン にんじん なたね油 穀物酢 ごま油 しょうゆ こしょう 塩 三温糖			
5	木	牛乳	から揚げサラダ	549	29.3	
		麦ごはん	スパゲティ オリーブオイル なたね油 にんにく とうがらし たまねぎ 鮭角切り 白ワイン キャベツ 塩 こしょう しょうゆ パジル			
		さばのねぎみそだれ	だいこん きゅうり にんじん なたね油 ごま油 穀物酢 しょうゆ 塩 三温糖 とり肉 しょうが でん粉			
6	金	牛乳	具だくさん彩り汁	659	22.9	
		いよかん	米 米粒麦			
		いよかん	さば切り身 清酒 しょうが しょうゆ でん粉 薄力粉 なたね油 ごま油 ねぎ みりん 赤みそ 三温糖			
9	月	牛乳	野菜のにんにくしょうゆ和え	597	20.3	
		豚肉と大根の煮物	削り節(かつお) にんじん はくさい かつお とうふ 清酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう こまつな			
		野菜のにんにくしょうゆ和え	いよかん			
10	火	牛乳	ナン	621	26.4	
		ポテトサラダ	米 米粒麦 芽ひじき 清酒 しょうゆ ちりめんじゃこ ゆかり 白ごま			
		ヨーグルト	鳥がら ごま油 ぶた肉 ごぼう にんじん だいこん キムチ 清酒 三温糖 しょうゆ 赤みそ いら			
11	水	牛乳	わかめごはん	626	28.6	
		鱈(アジ)フライ	ナン なたね油 にんにく しょうが ぶた肉 にんじん たまねぎ 大豆 鳥がら 赤ワイン ケチャップ かつお(AF) 中濃ソース(AF) しょうゆ 塩 こしょう なたね油 薄力粉 カレー粉			
		豚汁	じゃがいも にんじん きゅうり ホールコーン なたね油 穀物酢 こしょう 塩 ハム 卵黄(卵黄)			
12	木	牛乳	ナムル	629	22.2	
		みそラーメン	ヨーグルト			
		カルピスゼリーポンチ	米 米粒麦 炊き込みわかめ 白ごま			
13	金	牛乳	五目ごはん	547	22.2	
		かきたま汁	あじ 清酒 しょうゆ しょうが 薄力粉 パン粉 なたね油			
		ほうれん草と白菜のごま和え	煮干し なたね油 ごぼう ぶた肉 にんじん だいこん じゃがいも えのきたけ 油揚げ ねぎ 清酒 赤みそ 白みそ			
16	月	牛乳	鯖(さわら)のにんにくみそ焼き	560	26.0	
		五目春雨スープ	ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ 三温糖 穀物酢 ごま油 ラー油			
		キャベツの即席漬	コッパン なたね油 ココア きな粉 三温糖			
17	火	牛乳	2色揚げパン(ココア・きなこ)	674	23.2	
		ABCスープ	鳥がら なたね油 にんにく ベーコン とり肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 塩 こしょう ホールトマト缶 しょうゆ マカロニ			
		ツナひじきサラダ	芽ひじき ホールコーン きゅうり キャベツ なたね油 たまねぎ 穀物酢 しょうゆ 三温糖 こしょう ツナ			
18	水	牛乳	卒業・進級おめでとう調めし	598	28.1	
		とり肉のからあげ	米 だし昆布 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 しょうが まだい こねぎ			
		紅白昆布漬	とり肉 にんにく しょうが 塩 清酒 ごま油 しょうゆ でん粉 薄力粉 なたね油			
19	木	飲むヨーグルト	ちらし寿司	680	18.0	
		お祝い汁	だいこん にんじん 塩昆布 塩 薄口しょうゆ ごま油			
		春のお祝いケーキ	せとか			
				平均	614	23.7
				基準値	650	26.8

※学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

6年生が献立作成にチャレンジしました!
 ~家庭科「こんだてを工夫して」~
 詳細は、1月の給食だよりをご確認ください。

5年生も献立作成にチャレンジしました!
 ~全国学校給食週間の取組~
 1月24日~30日の全国学校給食週間の取組として、5年生が給食の献立を考えました。ユニークな献立、良い献立がたくさんあったため、3月の給食に取り入れています。詳細は、今月の給食だよりをご確認ください。

卒業・進級おめでとう!

- 今年度の締めくくりとして、3月の最後にお祝い給食を予定しています。
- ・鯛めし(18日)
…愛媛県の郷土料理です。真鯛はその赤い色と、「めで鯛」の語呂合わせから縁起の良い魚とされ、お祝いの食事に用いられることが多い魚です。
 - ・お祝い汁(19日)
…にんじんの赤と大根の白で、おめでたい紅白を表します。なるとに書いてある文字にも注目してみましょう。
 - ・春のお祝いケーキ(19日)
…いちごの乗ったケーキを、給食室で手作ります。

今月の地元農家の野菜は…
 鈴木農園
 …小松菜、大根、ねぎ
 高橋農園
 …ほうれん草

