

令和7年3月 学校給食予定献立表（小学校・義務教育学校1～6年生）



総社市地食べ学校給食センターがお

（今月の目標）いちねんかんのはんせいをしよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)						
			赤の食品	緑の食品	黄の食品								
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーのもと								
3 (月)	今日のめあて（食育の観点） パン 牛乳 ビーンズチャウダー コールスロー	パンのみについてしりよくかんでたべよう（食事の重要性） パン 牛乳 しろいんげんまめとりにくとうにゅう	ベーコン牛乳 しろいんげんまめ とりにくとうにゅう	にんじんキャベツ たまねぎハム	きゅうりグリンピース しめじ	パンじやがいもノンエッグマヨネーズ（個装）	ポタージュスープストック しおこしょう	634 27.8					
		さわら牛乳とうふしろみそ	牛乳わかめ	にんじんたけのこ	はくさいとうもろこしえのきだけ	だいこんたまねぎ	ごめひなあられ（個装）さとう	じょうゆだしこんぶだしのもと	611 26.8				
4 (火)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 さわらのさいきょうみそかけ なのはなあえとうふのすましる ひなあられ	もものせっくのぎょうじょくについてまなぼう（食文化） ごはん牛乳とうふしろみそ	牛乳わかめ	にんじんたけのこ	はくさいとうもろこしえのきだけ	だいこんたまねぎ	ごめひなあられ（個装）さとう	じょうゆだしこんぶだしのもと	611 26.8				
		あさごはんのはたらき	牛乳	にんじん	ごぼう	ほししいたけ	ごめじやがいも	じょうゆ	614 23.9				
5 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 とりにくのごもくに はくさいのごまあえ ブルーン	あさごはんのはたらきについてしろう（食事の重要性・心身の健康） ごはん牛乳とりにくのごもくに	牛乳	にんじん	ごぼう	ほししいたけ	ごめじやがいも	じょうゆ	614 23.9				
		じぶんのかいとうのサラダ	牛乳かいとうミックス	にんじんキャベツ	にんにくグリンピース	たまねぎレモンかじゅう	ごめオーブオイル	カレールウスープストック	ウスターソースカレーごす	636 23.5			
7 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 みそおでん れんこんといひじきのあえもの りんごゼリー	わしくのよさについてしりあじわってたべよう（食文化） ごはん牛乳みそおでん	牛乳ちくわいとかもぼあかみそ	にんじんきゅうり	だいこんれんこん	しょがれんこん	ごめさといも	じょうゆだしのもと	651 24.9				
		パン 牛乳 ハンバーグ ツナサラダ コンソメスープ いちごジャム	パン牛乳 ハンバーグツナ コンソメスープ	にんじんパセリキャベツ	きゅうりたまねぎ	だいこんレモンかじゅう	パンオーブオイル	オーブオイルいちごジャム（個装）	じょうゆスープストック	すしおこしょう	634 27.5		
10 (月)	今日のめあて（食育の観点） パン 牛乳 ハンバーグ ツナサラダ アーモンド	きゅうしょくでつかわれているさとうについてしろう（食品を選択する能力） パン牛乳ハンバーグツナ	牛乳	にんじん	きゅうり	だいこん	パン	オーブオイル	じょうゆスープストック	すしおこしょう	644 24.6		
		ふたにく牛乳 あいかわいボーラー	牛乳	にんじん	きゅうり	だいこん	ごめ	さとう	ごま	ごまあぶら	じょうゆ	628 27.5	
11 (火)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 ぶたキムチ ナムル アーモンド	にがてなたべものにもちょうどせんしてみよう（心身の健康） ごはん牛乳ぶたキムチナムル	牛乳	にんじん	しめじ	たけのこ	ごめ	さとう	ごま	ごまあぶら	スープストック	す	644 24.6
		あさづけ	牛乳	にんじん	ねぎ	だいこん	きゅうり	じやがいも	じょうゆ	だしのもと	じょうゆ	628 27.5	
12 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 おやこに あさづけ	ただしいほうほうでてあらいをしよう（心身の健康） ごはん牛乳おやこに	牛乳	にんじん	たまねぎ	ほししいたけ	ごめ	さとう	じやがいも	じょうゆ	だしのもと	704 26.7	
		うなぎ	牛乳	にんじん	ねぎ	だいこん	きゅうり	じやがいも	じょうゆ	だしのもと	じょうゆ	607 24.4	
13 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 さばのしおやき ほうれんそうのおひたし さつまいものみそしる	しゅんのほうれんそうをあじわってたべよう（食品を選択する能力） ごはん牛乳さばのしおやき	牛乳	にんじん	ほうれんそう	はくさいもやし	ごめ	さとう	さつまいも	じおだしこんぶ	だしきずり	704 26.7	
		あぶらあげ	牛乳ちゅうみそ	にんじんねぎ	とうもろこし	たまねぎ	さとう	じやがいも	じょうゆ	ゆかり	じょうゆ	607 24.4	
17 (月)	今日のめあて（食育の観点） ピラフ 牛乳 とりにくのからあげ カリフラワーのサラダ てつぶんヨーグルト	キャラツやそのなかまについてしろう（食品を選択する能力） キャラツ牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ	もやし	ごめ	かたくりこ	あぶら	オーブオイル	やさいブイヨン	じおこしょう	637 25.8
		てつぶんヨーグルト（個装）	牛乳	きゅうり	とうもろこし	グリンピース	さとう	さとう	オーブオイル	じょうゆ	バジル	じょうゆ	637 25.8
18 (火)	今日のめあて（食育の観点） かやくうどん 牛乳 ごぼうのごまあえ こざかなナツツ	1ねんかんのしょくせいかつをふりかえろう（社会性） かやくうどん牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ	ほししいたけ	うどん	さとう	ごま	ごまあぶら	じおだしのもと	じおだしこんぶ	593 24.5
		ねぎ	わかれ	ねぎ	キヤベツ	ごぼう	さとう	じやがいも	じょうゆ	だしこんぶ	だしきずり	じょうゆ	613 28.5
19 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 さけのてりやきだれ きくらげのしおこんぶあえ ぶたじる	じはさんぶつにかんしゃしてたべよう（感謝の心） じはさんぶつにかんしゃしてたべよう（感謝の心）	牛乳	にんじん	キャラツ	もやし	ごめ	かたくりこ	ごんにゃく	さつまいも	じおだしこんぶ	だしきずり	613 28.5
		ぶたにくあぶらあげ	牛乳しおこんぶあぶらあげ	ねぎちゅうみそ	きくらげ	きゅうり	さとう	さとう	さつまいも	じょうゆ	だしのもと	じおだしこんぶ	657 23.4
21 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 とりにくとどうふのうまい たくあんあえ たいやき	しょくじのマナーをまもってたのしいきゅうしょじかんをすごそう（社会性） ごはん牛乳	牛乳	にんじん	ごぼう	れんこん	ごめ	ごんにゃく	さつまいも	じおだしこんぶ	だしきずり	じおだしこんぶ	657 23.4
		やきどうふ	牛乳	さやいんげん	ほししいたけ	はくさい	さとう	さとう	さつまいも	じょうゆ	だしこんぶ	だしきずり	601 27.6
24 (月)	今日のめあて（食育の観点） ソーサイド 牛乳 ビーフシチュー ハムとセロリのサラダ	はやね・はやおき・あさごはんのよさをまなぼう（心身の健康） ソーサイド牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ	にんにく	ソーサイド	トマトピューレ	マッシュルーム	ソーサイド	ビーフシチュー	しお	630 25.8
		ハム			セロリ	グリンピース	キャラツ	キャラツ	キャラツ	ソーサイド	デミグラスベース	ハヤシルウ	kcal
今月の地場産物	総社市産	米・しょうが・きくらげ	岡山県産	牛乳・ねぎ・もやし・にんにく	※ アレルギー対応食品は、■で示します。			今月の栄養価	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	g	25.8

クイズ

3月3日は、ひな祭りです。行事食として、ひなあられや菱餅などの華やかなお菓子が並びます。これらのお菓子には、緑・白・桃色の3色が使われています。	さて、この3つの色は何を表しているのでしょうか？	①ひな人形の着物	②春の風景	③昔の子どもたちに人気だった色
なら	いろ	にんじん	ねぎ	キャラツ

3つの色は、それぞれ

みどりしんめいいろ ゆき ももいろ もも はな あらわ
緑=新芽、白=雪、桃色=桃の花を表しています。
また、緑は健康、白は清浄、桃色は魔除けといった願いが込められています。ひな祭りには、ひなあられなどのお菓子の他に、ちらしずしやはまぐりのお吸い物などの行事食が並びます。



答え：②春の風景