



3月 こんだて表 (小学校)



令和7年度 渋川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
	ひなまつりの行事食です									
2月	ごはん	牛乳	花型豆腐ハンバーグ 花かまぼこのすまし汁 キャベツのこんぶあえ ミニ桜餅	とりにく とうふ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ ●キャベツ ●ねぎ きゅうり	ごはん さとう でんぷん さくらもち	あぶら	600 192 2.2
3火	うどん ☆パックめん	牛乳	焼き手 きつねうどん汁 小松菜のツナあえ	とりにく ぶたにく あぶらあげ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	●しいたけ ●ねぎ もやし コーン	うどん さつまいも	ごまあぶら	618 254 3.4
4水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ヘルシーサラダ ミニレモンゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご こんにゃく きゅうり	むぎごはん じゃがいも	あぶら	643 188 2.7
5木	カルシウムアップ献立です(豆)									
	丸パンにハンバーグをはさんでたべよう。									
★ラッキーにんじん	丸パン横切り	ジョアストロベリー	ハンバーグトマトソース ABCスープ まめまめサラダ	とりにく ぶたにく ベーコン だいず	ジョア	にんじん トマト	たまねぎ にんにく ●キャベツ えだまめ コーン きゅうり	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	600 254 2.9
6金	伊香保中学校のリクエスト給食です									
	わかめごはん	牛乳	さばのみそ煮 豚汁 ほうれん草のごまあえ ☆お茶プリン	さば ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	ごぼう だいこん こんにゃく ●ねぎ もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	691 278 3.3
9月	ごはん	牛乳	ソースメンチカツ キャベツとぶのみそ汁 肉じゃが	ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ●キャベツ しらたき グリーンピース	ごはん おつゆ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	632 24.7 3.0
10火	カルシウムアップ献立です(チーズ)									
	デニッシュパン	牛乳	オムレツデミソース(▲チキンナゲット) ミネストローネ チーズサラダ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく グリーンピース ●キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	600 22.6 3.2
11水	ごはん	牛乳	鶏塩煮込みうどん(水沢うどん) にんじんの甘露煮 おかかあえ うどん	にしん とりにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん ●しいたけ はくさい きゅうり ●ねぎ	ごはん うどん	ごまあぶら	600 24.3 2.0
12木	中学3年生の卒業祝い献立です。									
	赤飯 ごま塩	牛乳	ささみフライレモン醤油ソース お祝いすまし汁 厚揚げのそぼろ煮	とりにく かまぼこ とうふ あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	レモン しいたけ たまねぎ こんにゃく グリーンピース たけのこ	せきはん パンこ さとう でんぷん	ごま あぶら	603 26.2 2.4
13金	あんかけスパゲティ	牛乳	野菜スープ メープルマフィン	ウインナー	牛乳	ピーマン にんじん トマト	にんにく しょうが しめじ コーン キャベツ たまねぎ はくさい	さとう スパゲティ じゃがいも でんぷん	あぶら	677 22.9 3.9
16月	ごはん	牛乳	コーンシューマイ(2個) スタミナ炒め丼の具 わかめスープ	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	コーン しょうが にんにく たまねぎ もやし ●ねぎ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	621 26.2 2.3
17火	黒パン	ジョアブレン	なすトマトグラタン ふわふわ卵のスープ(▲卵ぬきスープ) ジャーマンポテト	たまご ぶたにく ベーコン ウインナー	ジョア	トマト にんじん パセリ	なす たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも でんぷん	あぶら	601 20.0 2.7
18水	8がつく日はかみかみデーです(きんぴら)									
	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 鶏団子みそ汁 五目きんぴら	とりにく ぶたにく さつまあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	ごぼう だいこん ●ねぎ れんこん こんにゃく	ごはん パンこ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	630 19.0 2.2
19木	ラーメン ☆パックめん	牛乳	焼き餃子(2個) みそラーメンスープ チキン中華サラダ	ぶたにく ハム とりにく	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく メンマ コーン もやし キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	603 25.1 3.8
23月	小学6年生の卒業祝い献立です。									
	ごはん	牛乳	ハヤシライス カラフルサラダ ☆お祝いゼリー	ぶたにく	牛乳 生クリーム	にんじん トマト パプリカ ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり コーン	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	713 20.1 2.5
24火	卒業式のため給食はありません。 ※卒業おめでとうございます									
25水	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉丼の具 春雨スープ ☆ヨーグルト	ぶたにく かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし キャベツ	ごはん さとう でんぷん ほろさめ	あぶら ごま ごまあぶら	672 26.5 2.8
26木	修了式のため給食はありません。									

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。

※栄養価は1人訂成分表で計算しています

魚の骨には気をつけましょうのマークです。

3月2日~16日ごろまで渋川産のお米(ひとめぼれ100%)を使用する予定です。



献立写真

しぶかわスマイルキッチン給食レシピ