

3月分予定献立表(Cコース)

(給食回数16回)



久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

令和7年度

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生	
2日 (月)	ごはん	牛乳	さわらの香味だれがけ	さわら	牛乳		生姜	ごはん、でん粉				
			変わり和え	ちくわ		にんじん	もやし、キャベツ			558	728	
			すいとん汁	ぶた肉		にんじん、小松菜	ごぼう		すいとん、里芋		24.0	29.5
			わかめふりかけ	かつお節	わかめ、のり	抹茶			さとう、でん粉			
3日 (火)	ごはん 行事食 (ひなまつり)	牛乳	赤魚の白みそだれ	アラスカメヌケ、みそ	牛乳			ごはん、さとう				
			三色ごま酢和え			ほうれん草、にんじん	大根		さとう	ごま油、ごま	617	770
			お祝いすまし汁	とり肉、豆腐、かまぼこ		にんじん	長ねぎ、しめじ、干しいたけ		ふ(小麦粉)		25.9	30.9
			桜もち						桜もち			
4日 (水)	パーカーサンド	牛乳	クリスマスチキン	とり肉	牛乳			パーカーサンド、でん粉、さとう、小麦粉	油			
			キャベツときゅうりのサラダ(サウザンアイランドドレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング		722	915
			米粉のクリームシチュー	フランクフルト	牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ、マッシュルーム		じゃがいも、米粉	油	24.4	30.6
			カップdeヤクルト		ヤクルト							
5日 (木)	中華めん	飲むヨーグルト	米粉ぎょうざ	ぶた肉	ヨーグルト	にら	キャベツ、生姜	中華めん、さとう、米粉、でん粉	油			
			いか入り中華炒め	とり肉、アカイカ		にんじん	しょうが、白菜		でん粉	油、ごま油	661	808
			とんこつラーメン	ぶた肉、なると、みそ		にんじん、小松菜	にんにく、生姜、とうもろこし、長ねぎ			油	26.8	33.1
6日 (金)	ごはん	牛乳	はびるん卵焼き	卵	牛乳			ごはん、さとう、でん粉				
			とり五目ごはんの具	とり肉、油揚げ		にんじん	ごぼう、干しいたけ、こんにゃく、枝豆		さとう	ごま油	600	770
			ピリ辛とん汁	ぶた肉、生揚げ、みそ		にんじん、小松菜	長ねぎ、白菜キムチ				23.5	28.5
			すだちゼリー						ゼリー			
9日 (月)	赤飯	牛乳	ぶた肉の香り揚げ	ぶた肉	牛乳		長ねぎ、生姜	赤飯、でん粉	油、ごま油			
			筑前煮	とり肉		にんじん	たけのこ、ごぼう、れんこん、こんにゃく、枝豆		さとう	油	647	825
			紅白すまし汁	はんぺん、豆腐		小松菜、にんじん	大根				26.2	32.2
			春のムース						ムース			
			ごま塩							ごま		
10日 (火)	ごはん リクエスト 献立	牛乳	たこナゲット	たこ、いか、たちうお	牛乳			ごはん、さとう、小麦粉、でん粉、パン粉	油			
			フルーツポンチ				もも、りんご、梨		ゼリー、さとう		687	869
			なかよしカレー(8大アレルギー不使用)	ぶた肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく		じゃがいも	油、カレールー	21.6	25.7
11日 (水)	丸型 バターコッペ 世界の 味めぐり献立 (アメリカ)	牛乳	ハンバーグトマトソースがけ	ぶた肉、とり肉	牛乳	トマト	玉ねぎ	丸型バターコッペ、さとう、でん粉		646	807	
			野菜のピクルス			にんじん	きゅうり、大根		さとう			
			チキンヌードルスープ	とり肉		にんじん、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんにく、生姜		スパゲッティ	油	25.0	30.2
12日 (木)	地粉うどん	牛乳	ささかまぼこの天ぷら(卵含む)	ささかまぼこ	牛乳			地粉うどん、天ぷら粉	油			
			小松菜ともやしのおひたし			小松菜、にんじん	もやし			569	749	
			きのこうどん	とり肉、油揚げ		にんじん	えのきたけ、しめじ、干しいたけ、玉ねぎ				25.5	32.7
13日 (金)	わかめごはん	牛乳	ヒレかつ(ソース)	ぶた肉	牛乳			わかめごはん、でん粉、パン粉	油			
			切干大根の煮物	とり肉、油揚げ		にんじん	切干大根、枝豆		さとう	油	596	768
			桜の沢煮椀	ぶた肉、かまぼこ		にんじん、ほうれん草	ごぼう、大根、干しいたけ				25.9	31.3
16日 (月)	ごはん	牛乳	ねぎぶた丼	ぶた肉	牛乳		生姜、にんにく、白滝、長ねぎ	ごはん、さとう、でん粉	ごま油			
			たくあんのごま和え			にんじん、小松菜	大根、キャベツ		さとう	ごま油、ごま	566	736
			ごろっと野菜のみそ汁	とり肉、生揚げ、みそ		にんじん	大根、しめじ		里芋		27.1	33.3
17日 (火)	ごはん	牛乳	レパアの甘辛ごまがらめ	ぶたレパア	牛乳		にんにく、生姜	ごはん、でん粉、じゃがいも、さとう	油、ごま			
			寒天サラダ(和風ドレッシング)		寒天	にんじん、プロッコリー	とうもろこし			ドレッシング	623	808
			とり団子汁	とり肉、みそ		にんじん	大根、玉ねぎ		でん粉、パン粉、さとう		23.1	28.3

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生
18日 (水)	バターコッペ	牛乳	フランクフルト バーベキューソースがけ	フランクフルト	牛乳		マッシュルーム、にんにく	バターコッペ、さとう、 でん粉	オリーブ油	743	933
			ミックスソテー			にんじん	枝豆、とうもろこし	油			
			菜の花の豆乳チャウダー	ベーコン、豆乳		にんじん、菜の花	玉ねぎ	じゃがいも、米粉	油		
			ミルクケーキ(ココア)					ミルク			
19日 (木)	中華めん	牛乳	春巻き	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ、キャベツ、生姜、 干しいたけ	中華めん、小麦粉、 でん粉、さとう、春雨	油	673	862
			もやしの中華サラダ (塩中華ドレッシング)			ほうれん草	もやし、きゅうり、 とうもろこし		ドレッシング		
			マーボーラーメン	ぶた肉、豆腐、 みそ		にんじん	長ねぎ、玉ねぎ、生姜、 干しいたけ	さとう、でん粉	ごま油		
23日 (月)	ドライカレー	牛乳	白身魚の南蛮漬け	アブラガレイ	牛乳	赤ピーマン	玉ねぎ、グリーンピース、 とうもろこし	ごはん、じゃがいも、 さとう、でん粉	油	617	812
			チンジャオロース	ぶた肉		ピーマン、にんじん	たけのこ、えのきたけ、 生姜	さとう、でん粉	油、ごま油		
			わかめスープ	とり肉、豆腐、 かまぼこ	わかめ	にんじん	もやし		油、ごま油		
24日 (火)	ごはん	牛乳	とり肉のしょうゆマヨ焼き	とり肉	牛乳			ごはん、さとう	ノンエッグマヨネーズ	602	769
			じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん、 さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも、さとう	油		
			小松菜のみそ汁	油揚げ、みそ		小松菜、にんじん	しめじ、大根、長ねぎ				
								3月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	633 25.4	808 31.1

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。
 ※「中>〇〇」は、中学校のみ提供の献立になります。

小学6年生と中学3年生を対象に行ったアンケートで、リクエストが多かった献立です。

給食だより

3月の目標

「みんなで楽しく食べよう」
 「バランスよく食べよう」



今年度も、残すところあとわずかとなりました。3月に入ると日差しも暖かく感じられるようになり、春の訪れはもうそこまで来ています。卒業・進級に向けて毎日を健康に過ごせるように、食生活に気をつけてバランスの良い食事を心がけましょう。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

この1年間で、できるようになったことはありますか？
 卒業・進級に向けて、よりよい給食の時間にしていきましょう。

世界の味めぐり献立

3月のテーマ「アメリカ」

～ 映画アカデミー賞授賞式 ～

今月、アメリカのロサンゼルスでは、映画アカデミー賞の授賞式が行われます。ロサンゼルスで親しまれている食べ物は、みなさんにおなじみのハンバーガーです。そこで、パンにハンバーグと野菜のピクルスを挟んで、ハンバーガーにして食べる、お楽しみ献立にしました。また、アメリカのおふくろの味で親しまれている、チキンヌードルスープを取り入れました。かぜをひいたり、体調が悪い時などに良く食べられているそうです。鶏肉とスパゲティなどの麺、野菜を使ったうま味たっぷりの体が温まるスープです。給食を食べて、アメリカの味を楽しみましょう！



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。応援しています。

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由等により給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

給食の情報を公開しています！

こちらをクリック