



令和7年3月 学校給食こんだて表【小学校】

日	曜	こんだて	主にエネルギーの もとになる食品	主に体をつくる もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	栄養価		
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
3	月	【桃の節句献立】 ごはん 牛乳 さわらの西京焼き ちらし寿司の具 菜花のすまし汁 ひなあられ	精白米 なたね油 三温糖 てまりふ ひなあられ	牛乳 さわらみそ漬け こうやどうふ とり肉	にんじん かんぴょう さやいんげん 干しいたけ なばな たまねぎ ぶなしめじ 葉ねぎ	586	27.8	24.7
4	火	【世界味めぐりの日（イギリス）】 コッペパン 牛乳 えびフリッター レッドキャベツのサラダ スカウス(イギリス風ビーフシチュー)	コッペパン なたね油 ドレッシング じゃがいも ルウ	牛乳 えびフリッター 牛肉	レッドキャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	715	22.2	42.4
5	水	【もーりもりの日 (バランスよく食べよう)】 ごはん 牛乳 五目卵 きんぴらごぼう やかましいみそ汁 かつおふりかけ	精白米 なたね油 三温糖 さといも	牛乳 たまご ひじき ささみ水煮 牛肉 わかめ 油あげ 米みそ かつおふりかけ	たけのこ みつば ごぼう 赤こんにゃく だいこん にんじん えのきたけ	572	23.4	25.8
6	木	黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ ミネストローネ	コッペパン 黒砂糖 マーマレード ごまドレッシング マカロニ 三温糖	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく れんこん きゅうり たまねぎ エリンギ セロリ トマト	644	25.6	31.0
7	金	【おなかすっきりの日】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き きゅうりの酢の物 じゃがいものそぼろ煮	精白米 三温糖 じゃがいも	牛乳 さば わかめ とり肉	きゅうり たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	588	25.1	24.9
10	月	ごはん 飲むヨーグルト ヤンニョムチキン 茎わかめの炒めナムル はるさめスープ	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 ごま油 いりごま はるさめ	飲むヨーグルト とり肉 茎わかめ ぶた肉	にんじん もやし にんにく しょうが たけのこ チンゲンサイ たまねぎ 干しいたけ	590	20.4	23.6
11	火	【災害時給食】 食パン 牛乳 ほぐしささみのケチャップ煮 米粉マカロニと野菜のスープ煮 いちごジャム	食パン 三温糖 なたね油 じゃがいも 米粉マカロニ いちごジャム	牛乳 ささみ水煮 フランクフルト	たまねぎ にんじん 枝豆 だいこん ブロッコリー マッシュルーム	604	23.6	28.6
12	水	【滋質の日】 ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢かけ ほうれん草のごまあえ 打ち豆汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 すりごま さといも	牛乳 わかさぎ 打ち豆 油あげ 米みそ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん 葉ねぎ	573	21.6	28.3
13	木	ソフト麺 牛乳 白身魚のオレンジソース キャベツとコーンのソテー ミートソース	ソフト麺 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳 ホキ ぶた肉 牛肉	オレンジ果汁 キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	628	29.3	31.0

ごはんは守山産のみずかがみを使用しています。
献立名は、主食・牛乳・主菜・副菜の順に表示しています。



守山市教育委員会

令和7年3月発行

日	曜	こんだて	主にエネルギーの もとになる食品	主に体をつくる もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	栄養価		
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
14	金	【守山の日】 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 切干し大根の煮物 小松菜のみそ汁	精白米 三温糖 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 焼きちくわ とうふ 米みそ	青ピーマン たまねぎ しょうが 切干し大根 にんじん さやいんげん こまつな ぶなしめじ	576	27.9	23.4
17	月	ごはん 牛乳 いかのレモン漬け ブロッコリーのごまネーズあえ ポークカレー	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 マヨネーズ すりごま じゃがいも レンズ豆 カレールウ	牛乳 いか ぶた肉	レモン果汁 ブロッコリー たまねぎ にんじん	707	25.2	31.1
18	火	【卒業・修了お祝い献立】 コッペパン 牛乳 チキンカツ だいこんとみずなのサラダ かぼちゃの豆乳スープ お祝いクレープ	コッペパン 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 お祝いクレープ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	だいこん みずな かぼちゃ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	744	28.8	35.9

※栄養価は、4年生の一食あたりの値です。
学校行事、材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます

一年間の生活をふり返りましょう

今年度の給食も残りわずかになりました。この一年間の自分の生活をふり返し、新しい学年に向けて心も体も元気に過ごせるように、準備を進めましょう。健康づくりの基本である「栄養」「運動」「休養」の大切さについて考え、春休みも健康に過ごしましょう。

