



# 3月分学校給食予定献立表

Cブロック

川越市立菅間第二学校給食センター TEL229-6670

初雁中 城南中 芳野中 東中 南古谷中 高階中

高階西中 寺尾中 砂中 福原中 山田中 特別支援学校

令和8年

日 曜	献 立		主 な 分 類		
			※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。		
主食・牛乳		おかず	炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン
2月	酢めし 牛乳	ソース 白玉汁 太刀魚フライ 春の五目ずしの具 ケーキ	ごはん もち パン粉 油 砂糖 ケーキ	牛乳 豚肉 なたと 太刀魚 とり肉 卵	人参 大根 みつば しいたけ たけのこ さやえんどう
3火	うどん 牛乳	きつねうどん ココア揚げパン わかめと大豆の炒め物	うどん 砂糖 パン ココア 油	牛乳 豚肉 油揚げ とり肉 大豆 わかめ	人参 しいたけ 長ねぎ ほうれん草 枝豆
4水	ツイストパン 牛乳	オニオンスープ とりの唐揚げ(2) ジャーマンポテト	パン 油 じゃが芋 でん粉	牛乳 豚肉 とり肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし
5木	ごはん 牛乳	チンゲン菜と春雨のスープ 豚肉のパーベキューソース焼き スイートときも	ごはん ごま油 春雨 でん粉 油 砂糖 さつま芋	牛乳 とり肉 豚肉 豆乳	人参 しいたけ チンゲン菜 しょうが 玉ねぎ ケチャップ
6金	わかめごはん 牛乳	いもけんぴ フィッシュ 豚肉と厚揚げの中華煮 えびシューマイ(2) 水菜のごま和え	ごはん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま油 ごま さつま芋	わかめ 牛乳 豚肉 厚揚げ いわし えび とり肉 寒天 たらすり身	にんにく 人参 こんにゃく きくらげ 長ねぎ ピーマン もやし 水菜 玉ねぎ
9月	ごはん 牛乳	すき煮 ささかまぼこ(2) 手作りふりかけ 桜もち	ごはん 油 砂糖 ごま もち米	牛乳 牛肉 かまぼこ ちりめんじゃこ 青のり 鮭 かつお節 小豆	ごぼう 玉ねぎ 人参 しらたき しめじ
10火	全粒粉入り 丸パン 牛乳	コーンスープ 照り焼きハンバーグ オレンジ	全粒粉 パン バター ルウ 砂糖 でん粉	牛乳 ベーコン 生クリーム 豚肉 とり肉	玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ オレンジ
11水	麦ごはん ミルクコーヒー	カレーライス キャベツとウインナーのソテー ヨーグルト	麦 ごはん 油 じゃが芋 ルウ	牛乳 豚肉 ヨーグルト ウインナーソーセージ	玉ねぎ 人参 キャベツ ケチャップ
12木	黒糖イギリス 食パン 牛乳	ドレッシング ラ・フランス ジャム ポトフ 豆腐ボール 切干大根のサラダ	黒砂糖 パン じゃが芋 油 砂糖 ドレッシング ごま ジャム	牛乳 ベーコン とり肉 油揚げ ハム 豆乳	玉ねぎ 人参 キャベツ トマトピューレ 切干大根 とうもろこし きゅうり
13金	ごはん 牛乳	昆布ふりかけ すいとん いわしのみぞれ煮 かりかり河越抹茶豆	ごはん 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ いわし 大豆 きなこ	人参 しいたけ ほうれん草 長ねぎ 大根
16月	ごはん 牛乳	肉じゃが つくね(2) たけのこ高菜の炒め物	ごはん 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 ごま油 パン粉	牛乳 牛肉 とり肉 豚肉	玉ねぎ 人参 しらたき 枝豆 たけのこ 高菜
17火	ぎきたまライス ポールパン 牛乳	とり肉とキャベツのスパゲティ ポークソーセージ 梨ゼリー入りナタデココフルーツ	米粉 パン オリーブオイル スパゲティ	牛乳 とり肉 ポークソーセージ	にんにく 玉ねぎ 人参 桃 キャベツ 梨 パインアップル ナタデココ
18水	発芽玄米入り ごはん 牛乳	太陽のちから汁 子持ちししゃも天ぷら(2) じゃが芋入りきんぴら	発芽玄米 ごはん ごま油 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま	牛乳 とり肉 昆布 高野豆腐 みそ 子持ちししゃも 豚肉	切干大根 人参 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 ごぼう こんにゃく
19木	わかめごはん 牛乳	肉豆腐 いかメンチ グレープゼリー	ごはん 油 砂糖 でん粉 パン粉	牛乳 豚肉 豆腐 いか わかめ	玉ねぎ 人参 しらたき キャベツ 長ねぎ ぶどう
23月	もち麦ごはん 牛乳	ソース かきたま汁 ポテトコロッケ 厚揚げのカレー炒め いちご(2)	もち麦 ごはん でん粉 じゃが芋 パン粉 油 砂糖	牛乳 とり肉 卵 豚肉 厚揚げ	玉ねぎ 人参 しいたけ いちご キャベツ にんにく ピーマン
24火	発芽玄米入り ごはん 牛乳	味付けのり みそキムチスープ 豚肉のしょうが焼き 豆乳プリンタルト	発芽玄米 ごはん 油 でん粉 米粉 砂糖	牛乳 とり肉 豆腐 みそ 豚肉 豆乳 のり	玉ねぎ 人参 白菜 いら しいたけ しょうが ピーマン
都合により献立を変更することがあります。			平均栄養量 エネルギー 814 kcal たんぱく質 31.8 g		
主な分類欄は、食食用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。					

緊急募集！会計年度任用職員（調理員）を募集中です。詳しくは、学校給食課（223-6035）までお願いします。



献立作成時のねらい



1年間の食生活を振り返り  
改めて食べ物の大切さを見直そう



ご卒業



おめでとうございます



今月は、栄養バランスのとれた食生活を送るために取り入れた7つの食材の頭文字である「まごわやさしい：豆・豆製品、ごま、わかめ（海藻類）、野菜、魚、しいたけ（きのこ類）・芋類」を使った献立を取り入れました。この7品目を毎日の食事に少しずつプラスしてみてください。わたしたちの体や心は食べたものでできています。食べるものに目を向けて、毎日を健康に過ごしてほしいと思います。

また、川越の特産品である河越抹茶を使った「かりかり河越抹茶豆」や、川越市でとれたさつま芋を使った「スイートときも」、行事食である「桜もち」や「春の五目ずしの具」を取り入れました。改めて川越市の良さや行事食の大切さを見直してみてください。

### 【食べ方によせて】

- ・春の五目ずしの具…具を飯缶の中に入れ、2本のしゃもじでよく混ぜ合わせてから配食してください。
- ・切干大根のサラダ…ドレッシングでよく和えてから配食してください。
- ・とり肉とキャベツのスパゲティとポークソーセージは、お皿と一緒にのせてください。

### お知らせ

4月の給食開始は、**10日(金)**からの予定です。

### 【川越産農産物(予定)】

みつば、チンゲン菜、水菜、きゅうり



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これから新しい生活が始まると、自分で食べるものを選ぶ機会が増えてきます。食べたいものを食べるだけでなく、栄養バランスを考えながら食事を選ぶことも大切です。健康な体と心を支えるもの一つに「食」があることを忘れないでください。それぞれの道で、自分を大切にしながら、自分らしく歩いていけるよう願っています。

### ✿ 3年生 お楽しみ給食 ✿

3年生のみなさんが学校給食を食べるのも残りわずかとなりました。残りの日も友人や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。そこで、今月の給食では、3年生のみなさんに卒業のお祝いとして、下記の献立内容で、お楽しみ給食を実施します。

### 4日(水)

ピザパン・ハート型デニッシュ・牛乳  
オニオンスープ・とりの唐揚げ(2)・ジャーマンポテト  
大福アイス