



# 3月分学校給食予定献立表

川越市立今成学校給食センター TEL223-0891

川越第一中 富士見中 野田中 大東中 大東西中 霞ヶ関中  
霞ヶ関東中 霞ヶ関西中 川越西中 名細中 鯨井中

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。 |   |  |
|                      |                        |   | 主にエネルギーになる(5、6群)                       | 主に体の組織をつくる(1、2群)                        | 主に体の調子を整える(3、4群)                             |
| 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                   | 発芽玄米入りごはん<br>牛乳        | 味付けのり<br>みそキムチスープ<br>豚肉のしょうが焼き<br>豆乳プリンタルト            | 発芽玄米 ごはん 油 でん粉<br>米粉 砂糖                | 牛乳 とり肉 豆腐 みそ<br>豚肉 豆乳 のり                | 玉ねぎ 人参 白菜 いら<br>しいたけ しょうが ピーマン               |
| 3火                   | ごはん<br>牛乳              | チンゲン菜と春雨のスープ<br>豚肉のバーベキューソース焼き<br>スイートときも             | ごはん ごま油 春雨 でん粉<br>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<br>しょうが 玉ねぎ ケチャップ              |
| 4水                   | うどん<br>牛乳              | きつねうどん<br>ココア揚げパン<br>わかめと大豆の炒め物                       | うどん 砂糖 パン ココア<br>油                     | 牛乳 豚肉 油揚げ とり肉<br>大豆 わかめ                 | 人参 しいたけ 長ねぎ<br>ほうれん草 枝豆                      |
| 5木                   | ごはん<br>牛乳              | すき煮<br>ささかまぼこ(2)<br>手作りふりかけ 桜もち                       | ごはん 油 砂糖 ごま<br>もち米                     | 牛乳 牛肉 かまぼこ<br>ちりめんじゃこ 青のり 鮭<br>かつお節 小豆  | ごぼう 玉ねぎ 人参<br>しらたき しめじ                       |
| 6金                   | ごはん<br>牛乳              | 肉じゃが<br>つくね(2)<br>たけのこ高菜の炒め物                          | ごはん 油 じゃが芋 砂糖<br>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<br>枝豆 たけのこ 高菜                    |
| 9月                   | ツイストパン<br>牛乳           | オニオンスープ<br>とりの唐揚げ(2)<br>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<br>とうもろこし                        |
| 10火                  | 酢めし<br>牛乳              | ソース<br>白玉汁<br>太刀魚フライ<br>春の五目ずしの具 ケーキ                  | ごはん もち パン粉 油<br>砂糖 ケーキ                 | 牛乳 豚肉 なんと 太刀魚<br>とり肉 卵                  | 人参 大根 みつば しいたけ<br>たけのこ さやえんどう                |
| 11水                  | 麦ごはん<br>ミルクコーヒー        | カレーライス<br>キャベツとウインナーのソテー<br>ヨーグルト                     | 麦 ごはん 油 じゃが芋<br>ルウ                     | 牛乳 豚肉 ヨーグルト<br>ウインナーソーセージ               | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>ケチャップ                         |
| 12木                  | わかめごはん<br>牛乳           | いもけんぴ<br>フィッシュ<br>豚肉と厚揚げの中華煮<br>えびシューマイ(2)<br>水菜のごま和え | ごはん 油 砂糖 でん粉<br>小麦粉 ごま油 ごま さつま芋        | わかめ 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>いわし えび とり肉 寒天<br>たらすり身 | にんにく 人参 こんにゃく<br>きくらげ 長ねぎ ピーマン<br>もやし 水菜 玉ねぎ |
| 13金                  | ごはん<br>牛乳              | 昆布ふりかけ<br>すいとん<br>いわしのみぞれ煮<br>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<br>大豆 きなこ                 | 人参 しいたけ ほうれん草<br>長ねぎ 大根                      |
| 16月                  | 黒糖イギリス<br>食パン<br>牛乳    | ドレッシング<br>ラ・フランス<br>ジャム<br>ポトフ<br>豆腐ボール<br>切干大根のサラダ   | 黒砂糖 パン じゃが芋 油<br>砂糖 ドレッシング ごま<br>ジャム   | 牛乳 ベーコン とり肉<br>油揚げ ハム 豆乳                | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>トマトピューレ 切干大根<br>とうもろこし きゅうり   |
| 17火                  | もち麦ごはん<br>牛乳           | ソース<br>かきたま汁<br>ポテトコロケ<br>厚揚げのカレー炒め いちご(2)            | もち麦 ごはん でん粉<br>じゃが芋 パン粉 油 砂糖           | 牛乳 とり肉 卵<br>豚肉 厚揚げ                      | 玉ねぎ 人参 しいたけ いちご<br>キャベツ にんにく ピーマン            |
| 18水                  | ぎきたまライス<br>ポールパン<br>牛乳 | とり肉とキャベツのスパゲティ<br>ポークソーセージ<br>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<br>スパゲティ                 | 牛乳 とり肉<br>ポークソーセージ                      | にんにく 玉ねぎ 人参 桃<br>キャベツ 梨 パインアップル<br>ナタデココ     |
| 19木                  | 発芽玄米入り<br>ごはん<br>牛乳    | 太陽のちから汁<br>子持ちししゃも天ぷら(2)<br>じゃが芋入りきんぴら                | 発芽玄米 ごはん ごま油<br>小麦粉 油 じゃが芋 砂糖<br>ごま    | 牛乳 とり肉 昆布 高野豆腐<br>みそ 子持ちししゃも 豚肉         | 切干大根 人参 玉ねぎ しいたけ<br>ほうれん草 ごぼう こんにゃく          |
| 23月                  | わかめごはん<br>牛乳           | 肉豆腐<br>いかメンチ<br>グレープゼリー                               | ごはん 油 砂糖 でん粉<br>パン粉                    | 牛乳 豚肉 豆腐 いか<br>わかめ                      | 玉ねぎ 人参 しらたき キャベツ<br>長ねぎ ぶどう                  |
| 24火                  | 全粒粉入り<br>丸パン<br>牛乳     | コーンスープ<br>照り焼きハンバーグ<br>オレンジ                           | 全粒粉 パン バター ルウ<br>砂糖 でん粉                | 牛乳 ベーコン 生クリーム<br>豚肉 とり肉                 | 玉ねぎ 人参 とうもろこし<br>パセリ オレンジ                    |
| 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<br>たんぱく質 31.8 g          |  |

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

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い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



## ご卒業

おめでとうございます

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。食べたいものを選ぶだけでなく、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、自分らしく歩んで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。残りの日々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。

### 9日(月)

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