



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7年

日	曜	献立		主 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
3	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 かにシューマイ(2) 水菜と切干大根のサラダ	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 油 小麦粉	牛乳 豆腐 豚肉 ハム かに たらすり身	水菜 しょうが 切干大根 たけのこ 人参 にんにく 長ねぎ しいたけ 玉ねぎ
4	火	子どもパン ミルクコーヒー	ポトフ ハンバーグ 人参村長サラダ	パン じゃが芋 砂糖 油	まぐろ ベーコン とり肉 牛乳 豚肉	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 パセリ レモン トマトピューレ
5	水	ごはん 牛乳	せんべい汁 豚肉のマヨネーズ風味焼き	3年生のみ お祝いゼリー ごはん 南部せんべい 砂糖 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 とり肉	ごぼう 小松菜 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ しいたけ しめじ
6	木	ナン 牛乳	白ソースの煮込物 スラッピージョー	パン パン粉 油 ルウ	牛乳 豚肉 とり肉	グリーンピース キャベツ 玉ねぎ 人参 トマトピューレ ケチャップ
7	金	うどん 牛乳	わかめうどん キャラメル揚げパン かりぼり大豆	うどん 砂糖 油 パン	牛乳 大豆 油揚げ わかめ 煮干し かまぼこ とり肉	人参 長ねぎ ほうれん草 しいたけ
10	月	ごはん 牛乳	カレーライス キャベツとウインナーのソテー	ごはん じゃが芋 油 ルウ	牛乳 豚肉 ウインナーソーセージ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ケチャップ
11	火	ごはん 牛乳	ソース 白玉汁 えびフライ ごぼうと豚肉の炒り煮	進級・卒業 お祝い献立 ごはん もち 砂糖 ごま 油 パン粉	牛乳 豚肉 とり肉 えび	こんにやく ごぼう 大根 人参 ほうれん草
12	水	コッペパン 牛乳	川越焼きそば フランクフルトソーセージ いちごゼリー入りポンチ	パン 中華めん 砂糖 油	牛乳 豚肉 フランクフルトソーセージ	キャベツ 玉ねぎ 人参 みかん パインアップル 桃 いちご ケチャップ
13	木	ごはん 牛乳	ソース ドレッシング 豚汁 豆乳コロッケ ひじきとささみのサラダ	ごはん じゃが芋 油 ドレッシング パン粉	牛乳 豆腐 油揚げ ひじき 豚肉 とり肉 みそ 豆乳	きゅうり 大根 人参 長ねぎ もやし
14	金	ごはん 牛乳	ワンタンスープ ブルコギ	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 とり肉	キャベツ 玉ねぎ にら 人参 にんにく 長ねぎ 白菜 もやし
17	月	ごはん 牛乳	旨塩肉じゃが いわしのごまみそ煮 もやしのおかか炒め	ごはん じゃが芋 ごま油 油 砂糖 ごま	牛乳 かつお節 豚肉 いわし みそ	しらたき しょうが 玉ねぎ 人参 にんにく 長ねぎ もやし
18	火	ツイストパン 牛乳	ABCスープ チキンナゲット(2) ジャーマンポテト	パン マカロニ じゃが芋 油 小麦粉	牛乳 豚肉 ベーコン ウインナーソーセージ とり肉	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参
19	水	ごはん 牛乳	昆布ふりかけ チンゲン菜のかき玉汁 餃子(2) 春雨の中華炒め	ごはん でん粉 春雨 砂糖 ごま油 小麦粉	牛乳 豚肉 とり肉 卵	しょうが 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 にら 人参 にんにく 長ねぎ きくらげ
21	金	ごはん 牛乳	さつま汁 いかメンチ 豚肉と大豆の甘辛煮	ごはん さつま芋 砂糖 油 パン粉	牛乳 大豆 油揚げ 豚肉 とり肉 みそ いか	ごぼう しょうが 大根 人参 長ねぎ キャベツ
24	月	ごはん 牛乳	肉豆腐 子持ちししゃもの南蛮漬け(2) ごぼうサラダ	ごはん でん粉 砂糖 油 ドレッシング	牛乳 豆腐 豚肉 子持ちししゃも	しらたき さやいんげん きゅうり ごぼう 玉ねぎ とうもろこし 人参 長ねぎ
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 773 kcal たんぱく質 30.5 g
主な分類欄は、食育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。						

主な分類欄は、食育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。

献立作成時のねらい

1年間の食生活を振り返り、 改めて食べ物大切さを見直そう



給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心安全に食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んできましたか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年間を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってください。

【献立紹介】

旨塩肉じゃが(新メニュー)



にんにくとだしのうまみが効いた、さっぱり塩味の肉じゃがです。

かりぼり大豆

人気メニューの「かりかり大豆」に炒った小さめの煮干しを加えています。炒り大豆のカリッ、煮干しのポリッとした食感を楽しんでください。

【食べ方によせて】

川越焼きそば……………} 一緒にお皿へ配食してください。
フランクフルトソーセージ…} お好みでコッペパンに挟んでください。



3年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます。

みなさんが給食を食べる日も残りわずかとなりました。学校の仲間と過ごすのも、あと少しですね。これからそれぞれの生活の中で、たくさんの経験をすると思います。何をするにも体が資本です。これからは自分で食べるものを選ぶ機会が多くなります。嫌いなものも、自分の体のことを考えてチャレンジしてみてください。そして『食べること』を大切にしてください！



3月5日(水)は卒業祝いとして
3年生が在籍するクラスに
お祝いゼリーがつきます。

・4月の給食開始日は
10日(木)からの予定です。

川越産農産物(予定)
きゅうり、チンゲン菜、水菜

春休みに作ってみよう！

★豚肉のマヨネーズ風味焼き★

材料(1人分)

油 適量
豚肉 60g
玉ねぎ(スライス) 40g
酒 1.2g
砂糖 0.3g
しょうゆ 3g
マヨネーズタイプ
ドレッシング 6.5g

作り方

①フライパンに油を熱し、
中火で豚肉を広げながら炒める。
②豚肉の色が変わり始めたら、
玉ねぎと酒を入れ、炒める。
③混ぜた調味料を入れ、豚肉に
しっかり火が通るまで炒める。

※マヨネーズタイプドレッシングはマヨネーズでも美味しく作れます。

【緊急募集】川越市教育委員会では、臨時調理員(午前・午後)を募集しています。詳しくは、学校給食課(223-6035)へお問い合わせください。