

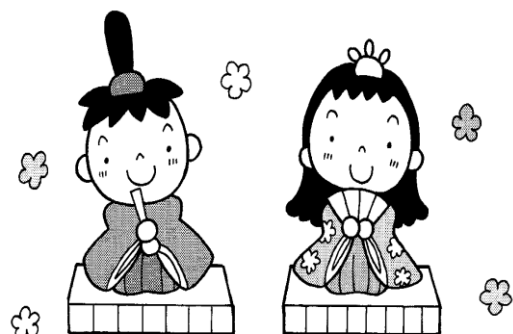
令和7年 3月

学校給食予定献立表

野田市立七光台小学校

日 曜	こん だて めい 献 立 名	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考
		ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	はたら からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)		
3	月	ちらしずし	あぶらあげ たまご	こめ さとう ごま	にんじん れんこん えだまめ	お雛様
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのさいきょうやき	さわら	さとう		
		ほうれんそうとツナのごまあえ	まぐろ	さとう ごま	ほうれんそう もやし にんじん	
		なのはなすましじる	とうふ はんぺん		だいこん にんじん えのきたけ なばな ねぎ	
		ひなあられ		ひなあられ		
4	火	にくみそどん	とりにく だいず	こめ さとう あぶら	にんじん ビーマン しょうが	お雛様
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポテトチップス	あおのり	じゃがいも あぶら		
		こめこめんのスープ	とりにく	あぶら こめこ コーンスターチ さとう	たまねぎ にんじん きくらげ もやし ねぎ こまつな	
5	水	ごはん		こめ		お雛様
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		てづくりコロッケ	ベーコン ぶたにく はなまめ ぎゅうにゅう おから たまご	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	
		わふうサラダ	のり	さとう あぶら ごま	キャベツ きゅうり もやし にんじん	
		だいこんとあつあげのみそしる	なまあげ		たまねぎ しめじ にんじん だいこん こまつな	
6	木	おせきはん/ごましお		せきはん ごま		お雛様
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		サクサクれんこんつくね	とりにく だいず たまご	かたくりこ パンこ ごま さとう	れんこん たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	
		わふうポテトサラダ	まぐろ	じゃがいも あぶら	にんじん きゅうり	
		そうめんのすましじる	とりにく とうふ なた	かたくりこ そうめん	にんじん こまつな ねぎ	
		いちごミルクゼリー	かんてん ゼラチン ぎゅうにゅう スキムミルク	さとう ゼリー		
7	金	セルフツナサンド	まぐろ	パン マヨネーズ	たまねぎ キャベツ	お雛様
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かぶのこめこチャウダー	とりにく あさり しろいんげんまめ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	あぶら こめこ バター クリーム	たまねぎ にんじん かぶ	
		だいこんとカシューナッツサラダ		さとう あぶら ラーゆ ごま カシューナッツ	だいこん きゅうり	
10	月	さんさいうどん	とりにく あぶらあげ なた	あぶら うどん	にんじん はくさい さんさいミックス きくらげ ほうれんそう ねぎ	お雛様
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごもくきんぴら	ぶたにく さつまあげ	あぶら さとう ごま	にんじん れんこん きやいんげん	
		さつまいもとまっちゃんのケーキ	たまご ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ さつまいも バター	まっちゃん	
		アーモンドカル	いわし	アーモンド カシューナッツ さとう ごま		
11	火	きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう		中学校 卒業式
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		まめまめサラダ	ひよこめめ だいず	さとう あぶら ごま	にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ	
		コーンポタージュ	とりにく こなチーズ とうにゅう はなまめ ぎゅうにゅう あさり	じゃがいも クリーム こめこ バター	たまねぎ にんじん コーン パセリ	
12	水	はつがげんまいごはん		こめ はつがげんまい		お雛様
		ぎゅうにゅう(ミルクメーカーコーヒー)	ぎゅうにゅう	さとう		
		たらのネギマヨやき	たら ぎゅうにゅう	マヨネーズ ごま	ねぎ	
		だいずいそに	ひじき だいず あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	
		とんじる	ぶたにく とうふ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
		パナナ			パナナ	

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



令和7年 3月

学校給食予定献立表

野田市立七光台小学校

日 曜		こん 献	だて 立	めい 名	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考
					ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	はたら からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)		
13	木	ごはん			こめ			635kcal 15.6% 30.3% 2.2g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		チキンなんばん	とりにくヨーグルト たまご ぎゅうにゅう	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ ビーマン あかビーマン きいろビーマン				
		キャベツとじゃこのあえもの	あぶらあげ ちりめんじゃこ	あぶら	キャベツ ほうれんそう				
		じゃがいもあさりのみそしる	なまあげ あさり わかめ	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな				
		りんご			りんご				
14	金	ごはん			こめ			588kcal 15.6% 28.2% 1.9g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ししゃものあまからあげ	ししゃも	かたくりこ こむぎこ あぶら					
		もやしのナムル	まぐろ	さとう あぶら ラー油 ごま	にんじん もやし きゅうり コーン				
		けんちんじる	とりにくとうふ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ				
17	月	ごはん			こめ			695kcal 11.1% 26.7% 2g	給食 最終日
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		七小てづくりチキンカレー	とりにくはなまめ うずらたまご ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ バター	にんにくしょうが たまねぎ にんじん グリーンピース				
		ひじきのマリネ	ひじき ハム	さとう あぶら	にんじん きゅうり				
		てづくりサイダーゼリー		さとう サイダー	パイン				
きゅう しょく かい すう 給 食 回 数					かい 11 回		※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。		

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
3月平均栄養量	637	14.3	28.7	2.3	361	97	2.7	234	0.49	0.51	25	6.0
基準栄養量	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

1年間ありがとう

3月17日で今年度の給食が終了します。
1年間本校の学校給食、食育の取り組みに
深いご理解とご協力ありがとうございました。
来年度も職員一同、力を合わせて安全で
おいしい給食を提供していきますので、よろしく
おねがいたします。



4月の給食開始

4月10日(新1年生は16日)