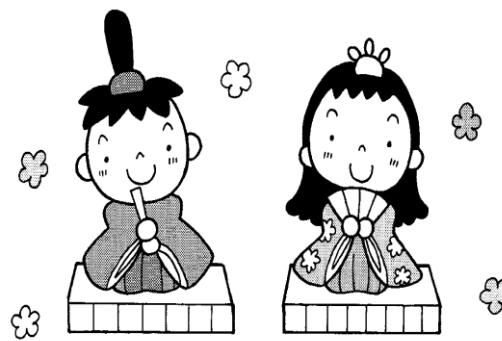


日曜	こんだてめい 献立名	おもざいりょう 主な材料とその はたら働き			エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	備考
		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)		
3	ちらしづし	あぶらあげたまご	こめさとうごま	にんじんれんこんえだまめ	596kcal 16.8% 24.9% 2.2g	お雛様
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのさいきょうやき	さわら	さとう			
	ほうれんそうとツナのごまあえ	まぐろ	さとうごま	ほうれんそうもやしにんじん		
	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	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	698kcal 13.7% 26.9% 3g	
	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ちさとう	たまねぎにんじんきくらげもやしねぎ こまつな		
5	ごはん		こめ		607kcal 12.6% 28.2% 2.7g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てづくりロッケ	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	おせきはん/ごましお		せきはんごま		654kcal 14.8% 22.4% 2g	
	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		
	そうめんのすまじる	とりにくとうふなると	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	セルフソナサンド	まぐろ	パンマヨネーズ	たまねぎキャベツ	646kcal 14.6% 41% 2.5g	
	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ゅんにゅう	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		さとうあぶらラー油ごまカシューナッツ	だいこんきゅうり		
10	さんさいうどん	とりにくあぶらあげなると	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	627kcal 14.1% 30.7% 3.1g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくینぴら	ぶたにくさつまあげ	あぶらさとうごま	にんじんれんこんさやいんげん		
	さつまいもとまっちゃのケーキ	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		
	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	きなこあげパン	きなこ	パンあぶらさとう		624kcal 14.2% 33.2% 2.4g	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	ひよこまめだいず	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	はつがげんまいごはん		こめはつがげんまい		637kcal 14.4% 23.5% 1.7g	
	ぎゅうにゅう(ミルメークコーヒー)	ぎゅうにゅう	さとう			
	たらのねぎマヨやき	たらぎゅうにゅう	マヨネーズごま	ねぎ		
	だいじいそに	ひじきだいじあぶらあげ	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		
	バナナ			バナナ		

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、ちらしづしなどがあります。



れいわねんがつ  
令和7年3月がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう  
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	おもざいりょう 主な材料とその はたら働き			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)	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			
		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	635kcal 15.6%
		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	30.3%
		じやがいもあさりのみそしる	なまあげあさりわかめ	じやがいも	にんじんたまねぎこまつな	2.2g
		りんご			りんご	
14	金	ごはん	こめ			
		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		588kcal 15.6%
		もやしのナムル	まぐろ	さとうあぶらラードごま	にんじんもやしきゅうりコーン	28.2%
		けんちんじる	とりにくとうふ	あぶらじやがいも	ごぼうにんじんだいこんねぎ	1.9g
17	月	ごはん		こめ		
		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	あぶらじや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 グリンピース	695kcal 11.1%
		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	26.7%
		てづくりサイダーゼリー		さとうサイダー	パイ	2g

きゅうしょくかいすう  
給食回数 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  
くおねがいいたします。



## 4月の給食開始

## 4月10日(新1年生は16日)