



3月分 学校給食予定献立表



家庭数

さいたま市立植水小学校

令和7年度

日曜日	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	さいのなかま 働く力や体温になる	あかのなかま 血や筋肉をつくる	みどりのなかま 体の体調をととのえる
2月	むぎごはん		じゃがいものカレーしょうゆに ゆかりあえ はるか (フルーツ)	576 22.2	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり はるか
3月	<ひなまつり給食> てまきすし (すめし、のり)			566 21.4	こめ でんぷん あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう のり いか たまご なつとう とうふ	きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ えのき しょうが
4月	きょうふう たぬきうどん (じこなうどん)		かりかりささみあげ ごまだれサラダ	571 23.1	うどん さとう あぶら こむぎこ ごま パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ のり	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ しょうが もやし きゅうり
5月	ピタパン		スラッピージョー ポテトサラダ ようふうかきたまスープ	560 24.3	パン あぶら パンこ じゃがいも さとう マヨネーズ (たまごふしょう)	ぎゅうにゅう ふたにく ひよこめ ベーコン たまご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり とうもろこし こまつな キャベツ
6月	<6年生が考えた給食> はくはん			618 37.4	こめ ごま こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ ふたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが ごぼう にんじん ねぎ だいこん さやいんげん
9月	むぎごはん		マーボーとうふ ナムル オレンジシャーベット	609 25.1	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま オレンジシャーベット	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	たまねぎ だけのこと にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし こまつな
10月	<6年生が考えた給食> はくはん			579 20.3	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ベーコン わかめ	フロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ だいこん にんにく しょうが
11月	デニッシュ ペストリー		☆はるやさいのクリームに こんにやくサラダ ミルク (ココア)	557 16.9	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり
12月	うえみず わかめごはん		かれいのたつたあげ とんじる	562 25.5	こめ ごま でんぷん こむぎこ こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう わかめ カレイ ふたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな しょうが
13月	☆はるやさいの スパゲッティ		スコッチエッグ じゃがいものとうふポタージュ	577 28.3	スパゲッティ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ たまご ふたにく とりにく ベーコン しろはなまめ とうにゅう	にんにく たけのこと たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス とうもろこし
16月	むぎごはん		キーマカレー てづくりふくじんづけ ヨーグルト	672 24.1	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく しろはなまめ ヨーグルト	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり だいこん れんこん
17月	ココア あげパン		にくだんごスープ かいそうサラダ	556 20.1	パン あぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく かいそうミックス	にんじん キャベツ ねぎ えのき きゅうり たまねぎ だいこん とうもろこし
18月	<愛知県の郷土料理 にみそ> はくはん			619 25.8	こめ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく みそ	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん だいこん きゅうり
19月	<卒業お祝い給食> せきはん (ごましお)			716 24.7	こめ ごま でんぷん こむぎこ パンこ あぶら しらたき おいわけクレープ (たまごふしょう)	ぎゅうにゅう あずき ふたにく あぶらあげ たまご	ごぼう にんじん だいこん ねぎ

※都合により献立内容が変わることがあります。
※食物アレルギーについては早めに担任にお知らせください。

今月の平均栄養量 エネルギー：595.6 kcal
たんぱく質：24.3g

太字：行事食、郷土料理など (☆は季節の献立)
○毎月19日は食育の日○

☆6年2組が家庭科の授業で給食の献立を考えました。
その中から2名の献立を3月の給食で提供します。

6日(金)「みんながおいしく食べられる給食」
10日(火)「色々な栄養がとれる給食」 お楽しみに！

3月19日(木)で、令和7年度の給食は
終了です。今年度も1年間、ありがとうご
ざいました。

