

2025 (令和7) 年度 3月分学校給食標準献立表

逗子市教育委員会

月 日	こんだてめい	ざいりょうとしゅるいとたいないではたらき			栄養価			
		あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつや力になる	みどりのしょくひん からだのちょうしをとのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂肪 g	塩分 g
2月	スパゲッティ ミートソース フルーツクリームあえ	ぶたにく、なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら さとう、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、セロリー、ホールトマト トマトピューレ、もも缶、みかん缶 パイン缶、りんご	696	25.9	29.4	2.2
3月	ごもくずし とりのからあげ さわにわん ひなあられ	けずりぶし、ちくわ あぶらあげ、たまご、のり はっこうにゅう、とりにく かまぼこ	こめ、さとう、あぶら、ごま でんぶん、こむぎこ ひなあられ	にんじん、たけのこ、さやいんげん しょうが、だいこん、たまねぎ えのきたけ、ながねぎ、こまつな	649	27.8	19.6	2.6
4月	ごはん さわらのてりやき かわりきんぴら どさんこじる	ぎゅうにゅう、さわら ぶたにく、わかめ、とうふ みそ	こめ、あぶら、さとう ごま、じゃがいも、バター	しょうが、ごぼう、にんじん ごんにやく、にんにく、もやし とうもろこし、ながねぎ	626	29.5	20.8	2.4
5月	コッペパン ハムカツ コールスローサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう、ハム たまご、ぶたにく	コッペパン、こむぎこ パンこ、あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし、たまねぎ、セロリー ホールトマト、トマトピューレ	620	26.4	25.0	3.6
6月	ごはん ちくわのかわりあげ だいずいりうまに いそあえ	ぎゅうにゅう、ちくわ たまご、だいず、なまあげ けずりぶし、ぶたにく のり	こめ、こむぎこ、ごま あぶら、さとう、じゃがいも ごまあぶら	パセリ、しらたき、にんじん たまねぎ、こまつな、ほうれんそう もやし	688	28.3	22.3	2.9
9月	てまきゆかりごはん すきやき オレンジ	ぎゅうにゅう ポークウィンナー、のり ぎゅうにゅう、けずりぶし ぶたにく、とうふ	こめ、あぶら、じゃがいも さとう	あかしそ、きゅうり、たくあん しらたき、にんじん、たまねぎ ながねぎ、こまつな、オレンジ	652	26.4	23.9	3.1
10月	ロールパン ポークビーンズ ポテトからあげ かぼちゃのポタージュスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、なまクリーム	ロールパン、あぶら、さとう じゃがいも、コーンスターチ バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン トマトピューレ、ホールマト うらごしかぼちゃ、パセリ	666	25.1	28.6	2.7
11月	ごはん とりのごみそやき じゃがいものそばろに ナムル	ぎゅうにゅう、とりにく みそ、ぶたにく	こめ、さとう、ごま、あぶら じゃがいも、でんぶん ごまあぶら	にんじん、しょうが、グリーンピース もやし、きゅうり	653	28.3	23.8	2.4
12月	こがたくろパン マカロニのクリームに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、なまクリーム	くろパン、あぶら、バター こむぎこ、マカロニ、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、きゅうり りんご	657	24.5	29.6	2.8
13月	ちゅうかおこわ さばのピリからあげ ちんげんさいのスープ	はっこうにゅう ぶたにく、はっこうにゅう さば、とりにく	こめ、もちごめ、あぶら さとう、でんぶん、こむぎこ ごま、はるまき	にんじん、たけのこ、まいたけ しょうが、たまねぎ、ちんげんさい	676	25.9	24.3	2.2
16月	【おたのしみきゅうしょく】 カツカレー わかめサラダ クレープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう なまクリーム、たまご わかめ	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、パンこ、さとう ごまあぶら、クレープ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり しろぶどうとほうれんそうのジュース	697	19.1	20.1	2.7
17月	ジャージャーめん はるまき ちゅうかサラダ すだちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう、はるまき	うどん、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら ごま、すだちゼリー	にんにく、しょうが、ながねぎ たまねぎ、にんじん、もやし きゅうり	666	25.3	28.3	2.7

(注) 学校によって献立を変更することがあります。

3がつ もりつけひょう

月 火 水 木 金

The calendar grid shows the following food items for each day:

- 2: ぎゅうにゅう, フルーツ, クリームあえ, スパゲッティ, ミートソース
- 3: はっこうにゅう, ひなあられ, とりのからあげ
- 4: ぎゅうにゅう, さわらのてりやき, かわりきんぴら, どさんこじる
- 5: ぎゅうにゅう, ハムカツ, コールスローサラダ, ミネストローネスープ
- 6: ぎゅうにゅう, ちくわのかわりあげ, だいずいりうまに, いそあえ
- 9: ぎゅうにゅう, オレンジ, てまきゆかりごはん, すきやき
- 10: ぎゅうにゅう, ホロピからあげ, ホロピビーンズ, かぼちゃのポタージュ
- 11: ぎゅうにゅう, とりのごみそやき, ナムル
- 12: ぎゅうにゅう, こがたくろパン, マカロニのクリームに, フレンチサラダ
- 13: はっこうにゅう, さばのピリからあげ, ちゅうかおこわ, ちんげんさいのスープ
- 16: ぎゅうにゅう, カツカレー, わかめサラダ, クレープ
- 17: ぎゅうにゅう, ジャージャーめん, はるまき, すだちゼリー

Additional illustrations include a bunny, a red paper crane, and a scroll.