



# 令和7年3月 こんだて表 (1・3地区)

アレルギーチェック用記載例: =食べる =食べない(代替食持参もしない)  
アレルギー対応希望者のみこんだて表にチェックを入れ提出してください。

■=代替食持参 ■=卵除去食希望(対応料理のみ)



◆牛乳は毎日つきます。牛乳飲む 飲まない

◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

u>

日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん	卒業・進級祝い献立		<input type="checkbox"/> ごはん	○新料理	ひなまつり献立		<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン
	<input type="checkbox"/> 京風うまに	<input type="checkbox"/> にんじんパン	<input type="checkbox"/> フライドチキン	<input type="checkbox"/> あじのねぎだれ	<input type="checkbox"/> 焼そば	<input type="checkbox"/> ちらしずし	<input type="checkbox"/> ビーフカレー	<input type="checkbox"/> 焼鳥風に	<input type="checkbox"/> おたのしみチーズ
おかずの内容(g)	<input type="checkbox"/> チンゲンサイのざっぱりいため	<input type="checkbox"/> 白いげんまめのポタージュ	<input type="checkbox"/> みかんゼリー	<input type="checkbox"/> ぶた肉と野菜のスープ	<input type="checkbox"/> 〇けい肉のレモンソテー	<input type="checkbox"/> すしごはん	<input type="checkbox"/> 蒸し野菜(ブロッコリー)	<input type="checkbox"/> 旬菜スープ	<input type="checkbox"/> 野菜ソテー
	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 チンゲンサイ 30 冷凍鶏肉皮引 15 にんじん 7 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 酢 1 料理酒 0.3 塩 0.2	冷凍鶏肉皮引 1コ(60) しょうが 0.4 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.15 塩 0.15 こしょう 0.02 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白いげんまめピューレ 15 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 パセリ 0.5 なたね油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ポークパイオン 10 塩 1 こしょう 0.02 みかんゼリー 1コ(70)	あじ 1切(50) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 白ねぎ 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 酢 3 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍こまつな 15 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍鶏肉皮付 40 にんじん 5 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 レモン果汁 2 料理酒 0.2 料理ワイン 1 塩 0.2	凍り豆腐 4 竹輪 5 しらす干し 3 にんじん 3 冷凍さやいんげん 3 干ししいたけ 0.3 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5 きざみり 1袋(0.6) れんこん水煮 30 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1.5 片栗粉 3 なたね油(揚げ用) 2 冷凍豆腐 30 料理酒 1 ちんじまぼこ(梅) 10 にんじん 15 じゃがいも 15 みつば 3 八丁みそ 4 合わせみそ 6 削節 2 ひなあられ 1袋(5)	牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍ブロッコリー 40 中華ドレッシング 1袋(10)	冷凍鶏肉皮付 35 じゃがいも 40 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3.5 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8 カクテルゼリー 20 パン缶 15 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1	冷凍鶏肉皮付 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 こまつな 30 豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	△型抜きチーズ 1コ(15) チキンハンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 ほうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.02

日	14日(金)	17日(月)	18日(火)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん	卒業・進級祝い献立	
	<input type="checkbox"/> ぶた肉のやな川風	<input type="checkbox"/> 赤飯	<input type="checkbox"/> パン
おかずの内容(g)	<input type="checkbox"/> 切干しいんげんのツナいため	<input type="checkbox"/> あかうおのからあげ	<input type="checkbox"/> 牛肉のウエスタン風
	冷凍豚肉 30 冷凍液卵 30 ごぼう 25 にんじん 15 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 2 塩 0.5 削節 1 切干しいんげん 5 まぐろ油漬 20 冷凍ほうれんそう 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5	ごま塩 1袋(0.5) あかうお 1切(50) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3.5 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引ひき肉 7 しょうが 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 カットベーコン 15 なたね油(いため用) 0.4 こしょう 0.02 ガーリック 0.02	冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリーンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍ほうれんそう 35 カットベーコン 15 なたね油(いため用) 0.4 こしょう 0.02 ガーリック 0.02

中学年一食あたり  
平均栄養量  
※栄養量は「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」に基づき算出しています。

エネルギー	617kcal
たんぱく質エネルギー比	17.1%
脂肪エネルギー比	30.8%
カルシウム	311 mg
マグネシウム	84 mg
鉄	2.7 mg
ビタミンA	407 μgRAE
ビタミンB1	0.46 mg
ビタミンB2	0.53 mg
ビタミンC	30 mg
食物繊維	5.7 g
食塩相当量	2.3 g



今の学年で過ごす最後の月になりました。1年間の給食をふり返ってみましょう。給食の約束を守って楽しい給食時間を過ごすことができましたでしょうか。みんなで協力して給食の準備ができたでしょうか。

今月はみなさんの卒業・進級をお祝いする献立があります。

3月3日 ひな祭り

女の子のすこやかな成長と幸せを願う節句の行事です。ひなまつりに欠かせない食べ物はいろいろあります。給食では、ひなまつり献立として、「ちらしずし」と「ひなあられ」が登場します。

## 3月目標 1年間の給食をふり返ってみよう