



中学校 令和7年度 3月献立表



狭山市立学校給食センター

日	曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
2	月	(注食) ごはん	米	703 kcal 27.9 g
		(副菜) お祝いすまし汁	鶏肉、人参、竹の子、小松菜、長ねぎ、カット豆腐、なると、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
		(注菜) 花型ハンバーグ	花型ハンバーグ、菜種油、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉	
		(副菜) 即席漬け	かぶ、きゅうり、人参、塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
		(注菜) さやまっ茶プリン	さやまっ茶プリン	
3	火	(注食) 狭山茶揚げパン	ツイストパン、菜種油、狭山茶パウダー、きな粉、砂糖、塩	801 kcal 28.4 g
		(注菜) 肉団子のスープ	鶏団子、白菜、人参、しめじ、玉ねぎ、小松菜、塩、白胡椒、清酒、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
		(副菜) シャーマンポテト	じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン	
		(注菜) ヨーグルト	ヨーグルト	
4	水	(注食) ごはん	米	733 kcal 26.6 g
		(副菜) かぶのみそ汁	かぶ、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
		(注菜) 鯖のみぞれ煮	さばのみぞれ煮	
		(副菜) 白菜のごま酢和え	白菜、人参、きゅうり、すりごま、穀物酢、砂糖、しょうゆ、清酒、菜種油、塩	
		(注菜) モチクリームパニラ	モチクリームパニラ	
5	木	(注食) ごはん	米	727 kcal 30.9 g
		(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、もやし、長ねぎ、青梗菜、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、鶏がら、根生姜、ローリエの葉	
		(注菜) 豚キムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、にら、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
		(注菜) いちご(3)	いちご	
6	金	(注食) タンメン	ホット中華めん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、根生姜、塩、清酒、白胡椒、しょうゆ、ごま油、菜種油、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	805 kcal 25.3 g
		(注菜) 春巻	春巻、菜種油	
		(注菜) フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
9	月	(注食) ごはん	米	765 kcal 31.2 g
		(副菜) じゃがいものみそ汁	じゃが芋、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、わかめ、赤みそ、白みそ、かつお節	
		(注菜) すき焼き風煮	豚肉、白菜、長ねぎ、しらたき、人参、焼き豆腐、砂糖、しょうゆ、菜種油、みりん、塩、かつお節	
		(注菜) 狭山茶かつおふりかけ	かつお節、ごま、ちりめんじゃこ、清酒、砂糖、しょうゆ、みりん、穀物酢、狭山茶	
10	火	(注食) 赤飯	赤飯、塩、菜種油、ごま塩	791 kcal 30.5 g
		(副菜) めで鯛つみれの祝い汁	真ダイ入りつみれ、大根、人参、干し椎茸、糸みつば、こんにゃく、根生姜、みりん、清酒、しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布	
		(注菜) 鶏肉のみそ焼き	鶏肉、砂糖、清酒、みりん、赤みそ、しょうゆ、菜種油	
		(副菜) うどのきんぴら	うど、さつまいも揚げ、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	
		(注食) クロワッサン	クロワッサン	
11	水	(注菜) ポトフ	豚肉、ウインナーソーセージ、じゃが芋、白菜、玉ねぎ、大根、人参、セロリ、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、菜種油、コンソメ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	802 kcal 21.6 g
		(注菜) カニクリームコロッケ	カニクリームコロッケ、菜種油、クラス別ソース	
		(副菜) キャベツとコーンのサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
		(注菜) いちごのクレープ	いちごのクレープ	
12	木	(注食) カレー南蛮うどん	地粉うどん、豚肉、油揚げ、玉ねぎ、小松菜、人参、長ねぎ、しょうゆ、みりん、菜種油、一味唐辛子、カレー粉、清酒、塩、砂糖、じゃが芋でん粉、かつお節、だし昆布	873 kcal 29.6 g
		(副菜) みそポテト	じゃが芋、小麦粉、菜種油、赤みそ、砂糖、しょうゆ、みりん	
		(副菜) れんこんとこんにゃくの炒め物	れんこん、こんにゃく、ごま油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、一味唐辛子、ごま	
16	月	(注食) ごはん	米	700 kcal 26.5 g
		(副菜) けんちん汁	大根、人参、里芋、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、こんにゃく、油揚げ、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
		(注菜) たらのごまみそだれかけ	たらでん粉付き、菜種油、赤みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、じゃが芋でん粉	
		(副菜) 磯の香和え	ほうれん草、もやし、人参、えのきたけ、しょうゆ、みりん、焼きのり、塩	
17	火	(注食) 子供パンスライス	子供パンスライス	875 kcal 36.4 g
		(副菜) きのこのチャウダー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、砂糖、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、脱脂粉乳、小麦粉、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
		(注菜) ハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、砂糖、玉ねぎ、じゃが芋でん粉	
		(副菜) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、コーン、きゅうり、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング	
18	水	(注食) ごはん	米	703 kcal 29.2 g
		(副菜) なめこ汁	なめこ、カット豆腐、長ねぎ、油揚げ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節	
		(注菜) そぼろごはんの具	豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
		(副菜) 胡麻和え	ほうれん草、キャベツ、人参、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖	
19	木	(注食) ごはん	米	749 kcal 37.1 g
		(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、じゃが芋、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒、かつお節	
		(注菜) 鮭の塩焼き	さけ切身、菜種油	
		(副菜) 高野豆腐の炒め物	鶏肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、にんにく、菜種油、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉、塩	

日	曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
23	月	(主食) わかめごはん	わかめごはん	736 kcal 23.3 g
		(副菜) 春雨のスープ	鶏肉、人参、干し椎茸、もやし、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
		(注菜) ポークメンチカツ	メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
		(副菜) 大根のピリ辛漬け	きゅうり、大根、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
24	火	(主食) チキンカレーライス	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、オニオンパウダー、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	744 kcal 24.9 g
		(副菜) ブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
		しらぬい	しらぬい	

15 回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	767kcal	28.6g	29%	410mg	5mg	253μg	0.61mg	0.56mg	41mg	3.1g	7g

材料の都合により献立は変更することがあります。 はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルギー）を含む製品を製造している可能性があります。

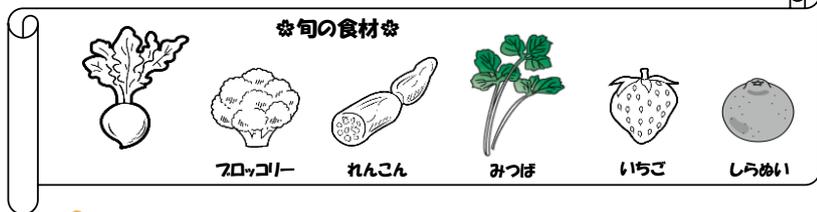
※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。



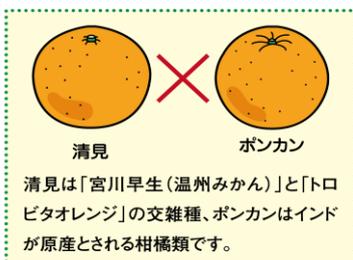
日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。

今年度はお米を始めとした様々な食品の値上がりに、献立作成をする栄養士も頭を抱える日々でした。狭山市では児童生徒1人当たり73円の補助金を受け、何とか給食の質を大幅に落とすことなく提供することができました。引き続き子供たちの心と栄養を満たす給食が提供できるよう、献立作成に力を入れていきたいと思えます。

3年生はいよいよ卒業ですね。9年間食べてきた学校給食も、残すところ8回となりました。これからは自分で食べるものを選んで生きていかななくてはなりません。みなさんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



しらぬい



冬の果物の定番「みかん」をはじめ、柑橘類には味わいの異なるたくさんの品種があります。しらぬい（不知火）は、「清見」と「ポンカン」の交雑種で、発祥の地である熊本県宇土郡不知火町（現在は宇城市）の地名にちなんで、名づけられました。「デコポン」の名でも親しまれる近年人気の柑橘類で、ヘタの部分が出張った独特な形と、果汁をたっぷり含み、濃厚な甘味が特徴です。手で皮がむきやすいことと、中の薄皮（じょうのう膜）が薄くて食べやすいことも人気の理由です。温暖な気候を好み、主な産地は熊本県、愛媛県、和歌山県で、この3県で全収穫量の6割以上を占めています*。

なお、「デコポン」は熊本県果実農業協同組合連合会の登録商標で、糖度やクエン酸などの基準を満たしたものだけがこの名で販売されます。*農林水産省「令和4年産特産果樹生産動態等調査」



そつぎょうせい さいご きゅうしよく
卒業生はもうすぐ最後の給食です。
これから食べることを大切に！

★献立紹介★

- 2日…ひな祭り献立です。かわいらしい花型のハンバーグと、「祝」の文字入りのなるとが入ったすまし汁の献立です。デザートは、みんな大好きさやまっ茶プリン♪
- 4日…「モチクリームパニオ」は、豆乳クリームを餅で包んだデザートです。解凍してもおいしく食べられます。
- 10日…卒業お祝い献立です。赤い色には災いを避ける力があるとされ、赤飯は昔からお祝いの席で食べられてきました。汁物には真鯛入りのつみれを使用します。「めでたい」とかけてお祝いメニューにしました☆きんぴらは、うどんを使って春らしく仕上げます。
- 12日…味噌ポテトは秩父の郷土料理です。甘辛い味噌だれが味の決め手♪
- 24日…給食センターで白ご飯を炊きます。上手に炊けるかドキドキですが、調理員一同力を合わせてがんばります！