

令和7年



学 校 給 食 予 定 献 立 表

赤磐市立東学校給食センター

日 付	献 立 名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おもにエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal)	家庭で とりたい食品
3 (月)	★ひなまつり献立★ そぼろずし 牛乳 きびなごフライ ゆばのすまし汁 ひなあられ	牛乳 ツナ たまご きびなご ゆば わかめ	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう 油 じゃがいも でん粉 ひなあられ	小 770 中 872	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜
4 (火)	ごはん 牛乳 こんにゃく入りホイコーロウ 中華つけ	牛乳 ぶた肉 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こんにゃく チンゲンサイ エリンギ 大根 ブロッコリー	米 麦 さとう 油 でん粉 ドレッシング	小 620 中 732	こざかな 小魚
5 (水)	肉うどん 牛乳 ほうれんそうのおひたし	牛乳 牛肉 かつおぶし	にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ 白ねぎ ほうれんそう もやし	うどん さとう	小 610 中 721	いも類
6 (木)	コッペパン 牛乳 豆乳クリームシチュー ブロッコリーのサラダ いちじくジャム	牛乳 とり肉 豆乳 みそ	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし ほうれんそう キャベツ ブロッコリー	コッペパン 油 じゃがいも アルゲンフリーホワイトルウ さとう ジャム	小 660 中 798	くだもの
7 (金)	★卒業お祝い献立★ 牛肉おこわ 牛乳 さわらの塩こうじ焼き さくらかまぼこのすまし汁 お祝いデザート	牛乳 牛肉 油あげ さわら かまぼこ	にんじん こんにゃく えだ豆 たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 もち米 さとう ゼリー(乳・卵・小麦無し 豆乳あり)	小 757 中 865	かい 海そう
10 (月)	チキンカレーライス 牛乳 ウインナー(中のみ) ツナサラダ	牛乳 とり肉 ツナ ウインナー(中のみ)	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 アルゲンフリーカレールウ じゃがいも ドレッシング	小 643 中 820	だいず 大豆・ だいずせいひん 大豆製品
11 (火)	★桜が丘小学校 わくわく給食★ わかめごはん 牛乳 さけの塩焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳 わかめ さけ ハム 油あげ みそ	とうもろこし えだ豆 たまねぎ にんじん しめじ こまつな	米 麦 じゃがいも ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	小 660 中 769	たんしよくやさい 淡色野菜
12 (水)	坦々めん 牛乳 中華風あえもの	牛乳 ぶた肉 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし キャベツ	中華めん 油 さとう でん粉	小 609 中 724	きのこ類
13 (木)	マスタードウインナーサンド 牛乳 ミネストローネ チーズ	牛乳 ウインナー ベーコン 大豆 チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	コッペパン じゃがいも さとう	小 690 中 806	しゅじつるい 種実類
14 (金)	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 赤だし 小魚つくだ煮	牛乳 とり肉 みそ あつあげ しらす かんてん	ごぼう えだ豆 にんじん たまねぎ 大根 ねぎ	米 麦 でん粉 油 さとう	小 704 中 -	いも類
17 (月)	★桜が丘小学校 わくわく給食★ ごはん 牛乳 さばの和風カレー煮 海そうサラダ とん汁	牛乳 さば わかめ こんぶ 赤桜草 のり ぶた肉 みそ	キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく にんじん 大根 ねぎ	米 麦 さとう 油 でん粉 里いも	小 678 中 828	きのこ類
18 (火)	ピラフ 牛乳 クリームグラタン もち麦スープ	牛乳 ハム ウインナー チーズ	とうもろこし たまねぎ にんにく しめじ にんじん 大根 キャベツ こまつな	米 麦 油 じゃがいも ホワイトルウ パン粉 もち麦	小 - 中 735	ぎょかいりい 魚介類
19 (水)	スープパグティ 牛乳 野菜サラダ いちごゼリー	牛乳 ベーコン ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし ほうれんそう キャベツ カラーピーマン えだ豆	ソフトめん 油 でん粉 さとう ゼリー	小 628 中 734	だいず 大豆・ だいずせいひん 大豆製品
21 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のかりんあげ ゆかりあえ 白菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	しょうが にんじん 赤じそ にんじん たまねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ	米 麦 油 さとう 小麦粉 でん粉	小 669 中 790	こざかな 小魚
24 (月)	かまぼこどんぶり 牛乳 すのもの	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ささみ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ こまつな キャベツ	米 麦 油 さとう でん粉	小 624 中 745	いも類

3月3日はひなまつり



ひなまつりは、毎年3月3日に行われる日本の伝統的な行事で「桃の節句」とも呼ばれます。
もともとは平安時代に貴族の間で行われていた人形遊びや、紙の人形に自分のけがれを移して川に流す「流しびな」の風習が由来とされています。江戸時代になると、女の子の健やかな成長を願う行事として広まり、現在のようなひな人形をかざる風習が定着しました。

ひなあられ



子どもの健康を祈って食べます。
ピンク、黄色、緑、白の4色があることが多いです。

白酒



不老長寿や厄除けの意味があります。
子どもは飲めないで、代わりに
甘酒を飲むことが多いです。

ちらしずし



へいあんじだい いわ だ
平安時代にお祝いで食べられていた
なれ寿司がもとになっているという
説があります。

はる やす 春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみよう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



※給食物資の供給等の理由で予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

赤磐市でとれた「米、キャベツ」を使う予定です。

赤磐市の学校給食センターでは、赤磐市産の食材を3品以上使用した日について

【あかいわの白】としています。

