



令和8年 3月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日	こんだてめい	ぎゅうにゅう	からだをつくる もとなるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとなるしょくひん	エネルギーの もとなるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
2月	コッパン(スライス)	○			パン(乳なし)		571 kcal
	サーモンフライ		鮭(さけ)		あぶら,パンこ,こむぎこ	ソース	27.5 g
	さんしょくサラダ			キャベツ,とうもろこし,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	23.2 g
	ミネストラスープ		ぶたにく,ベーコン	セロリー,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,トマト	じゃがいも,マカロニ	しお,こしょう,コンソメ	2.7 g
3火	ごはん	○			こめ		638 kcal
	◎こぎつねごはん		とりにく,あぶらあげ	にんじん,えだまめ,とうもろこし	あぶら,さとう	みりん,酒,しょうゆ,しお	24.0 g
	しろみざかなのさいきょうやき		ぎんぐら(さかな)		さとう	みそ,みりん,酒	22.6 g
	すましじる		とうふ,わかめ	ながねぎ	ふ(こむぎこ)	しお,うすくちしょうゆ	1.9 g
	ひなまつりゼリー		とうにゅう		さとう,みずあめ	いちごかじゅう,ももピューレ	
4水	しょくパン	○			パン(乳なし)		623 kcal
	チョコスプレッド				さとう	カカオ	25.3 g
	ハムチーズピカタ		たまご,ハム,チーズ		さとう,でんぷん	す,しょうゆ,みりん	27.7 g
	ごぼうサラダ			ごぼう,にんじん,キャベツ	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	2.4 g
	◎チキンフリカッセゆずふうみ		とりにく,スキムミルク,なまクリーム	にんじん,たまねぎ,かぶ,パセリ,ゆず	あぶら,こむぎこ	ワイン,コンソメ,しお,こしょう	
5木	ごはん	○			こめ		628 kcal
	シーフードカレー (アレルギーフリールウしよう)		えび,いか	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト	あぶら	ソース,しお,しょうゆ,かつお,コンソメ,カレー(アレルギーフリー)	23.3 g
	ぶたヒレカツ		ぶたにく		あぶら,パンこ		21.2 g
	フレンチサラダ			キャベツ,きゅうり,みかん	あぶら	す,しお,こしょう	2.8 g
6金(A)	にゅうさんきんいんりょう(いちご)	にゅうさんきんいんりょう	だっしふんにゅう		さとう	いちごかじゅう	656 kcal
	やきにくごはん		ぶたにく	にんにく,しょうが,にんじん,ながねぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごまあぶら	しょうゆ,しお,かつお,酒	23.8 g
	ブリのたつたあげ		ブリ(さかな)	しょうが	あぶら,でんぷん	しょうゆ,酒	26.2 g
	はるさめサラダ			にんじん,もやし,きゅうり,とうもろこし	はるさめ,さとう,ごまあぶら	す,しょうゆ,からし,しお	2.5 g
6金(B)	にゅうさんきんいんりょう(いちご)	にゅうさんきんいんりょう	だっしふんにゅう		さとう	いちごかじゅう	603 kcal
	わかめごはん		わかめ		こめ,さとう	しお	22.6 g
	ブリのたつたあげ		ブリ(さかな)	しょうが	あぶら,でんぷん	しょうゆ,酒	19.8 g
	はるさめサラダ			にんじん,もやし,きゅうり,とうもろこし	はるさめ,さとう,ごまあぶら	す,しょうゆ,からし,しお	4.0 g
	さわにわん		ぶたにく	たけのこ,にんじん,ごぼう,しいたけ,だいこん,ほうれんそう		しお,しょうゆ,こしょう	
9月	バターロール	○			パン(乳入り)		570 kcal
	ハンバーグバーベキューソース		とりにく,ぶたにく	たまねぎ,にんにく	あぶら,さとう,でんぷん	かつお,ソース,しょうゆ,しお	21.8 g
	えだまめサラダ			えだまめ,キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	25.7 g
	ホタテいりジュリエヌスープ		ホタテ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	じゃがいも	しお,こしょう,コンソメ,しょうゆ	2.9 g
10火	ごはん	○			こめ		640 kcal
	◎にくポテのpowerいため		ぶたにく	ピーマン,にんにく,しょうが	じゃがいも,ごまあぶら,さとう	しょうゆ,かつお	21.3 g
	にくだんごスープ		とりにく	にんじん,ながねぎ,はくさい,しいたけ,たまねぎ	はるさめ,ごまあぶら,パンこ	しお,しょうゆ,こしょう,酒	22.5 g
	せとか(1こ)			せとか(かんきつ)			2.1 g
11水	じごなうどん	○			じごなうどん		561 kcal
	はるのかおりうどん		とりにく,あぶらあげ,かまぼこ	しいたけ,たけのこ,にんじん,ながねぎ		酒,みりん,しお,うすくちしょうゆ	24.4 g
	やさしいりにくづめいなり		あぶらあげ,とりにく,ぶたにく,さかなすりみ	たまねぎ,にんじん	でんぷん,さとう	しょうゆ,みりん,しお	18.3 g
	◎やさしいしおこうじあえ			ブロッコリー,だいこん,にんじん	じゃがいも,ごまあぶら	しおこうじ	3.8 g
12木(A)	わかめごはん	○	わかめ		こめ,さとう	しお	587 kcal
	ごもくあつやきたまご		たまご	にんじん,ほうれんそう,しいたけ,ねぎ	さとう	しょうゆ,しお	22.4 g
	うましおおかか		かつおがし	キャベツ,きゅうり	ごまあぶら,ごま	しお,しょうゆ	19.9 g
	さわにわん		ぶたにく	たけのこ,にんじん,ごぼう,しいたけ,だいこん,ほうれんそう		しお,しょうゆ,こしょう	3.8 g
12木(B)	やきにくごはん	○	ぶたにく	にんにく,しょうが,にんじん,ながねぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごまあぶら	しょうゆ,しお,かつお,酒	618 kcal
	ごもくあつやきたまご		たまご	にんじん,ほうれんそう,しいたけ,ねぎ	さとう	しょうゆ,しお	22.7 g
	うましおおかか		かつおがし	キャベツ,きゅうり	ごまあぶら,ごま	しお,しょうゆ	24.3 g
							2.4 g

日	こんだてめい	献立	からだをつくる もとになるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとになるしょくひん	エネルギーの もとになるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
13 金	いちごのクルクルパン	○			パン(乳なし)		605 kcal	
	スパゲティナポリタン		ベーコン,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,ピーマン	スパゲッティ,あぶら	ケチャップ,ソース,トマトソース,コンソメ,しお,こしょう	25.9 g	
	えびフライ		えび		あぶら,パンこ,こむぎこ	しお	20.2 g	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー,とうもろこし,パプリカ		す	2.6 g	
16 月	ピタパン	○			ピタパン(乳入り)		562 kcal	
	タンドリーチキン		とりにく,ヨーグルト	たまねぎ,にんにく	あぶら	しお,こしょう,カレーこ,ケチャップ,しょうゆ	24.2 g	
	せんぎりやさいのサラダ			キャベツ,にんじん,きゅうり	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	25.4 g	
	とうにゅうのクラムチャウダー (アレルギーフリールウしよう)		ベーコン,あさり,とうにゅう	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	じゃがいも,あぶら,でんぷん	コンソメ,しお,こしょう	2.8 g	
17 火	ごはん	○			こめ		697 kcal	
	とりのからあげ		とりにく	にんにく,しょうが	でんぷん,あぶら	しょうゆ,酒	26.3 g	
	◎きりぼしだいこんサラダ (マヨネーズ)			きりぼしだいこん,きゅうり	ごま	ほんすしょうゆ	26.5 g	
	にくじゃが		ぶたにく	たまねぎ,にんじん	じゃがいも,あぶら,さとう	しょうゆ,みりん,酒	1.8 g	
18 水	せきはん (ごましお)	○	あずき		もちごめ,うるちまい		606 kcal	
	あかうおのみそフライ		あかうお		あぶら,パンこ,でんぷん,さとう	みそ,しょうゆ	21.3 g	
	もやしとおおなのおひたし			もやし,ほうれんそう		しょうゆ,みりん	18.0 g	
	おいわいじる		とうふ,なると,わかめ	にんじん,だいこん,ながねぎ		しお,うすくちしょうゆ	2.1 g	
	おいわいデザート		とうにゅう		さとう,こめこ,あぶら	いちごかじゅう		
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ★給食センターで調理する混ぜご飯などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。 ≪ A校・B校区分 ≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小							へいきんえいようか	611 kcal 23.4 g 22.5 g 2.7 g

◎は、学校給食のメニュー作りにチャレンジ！の応募献立です。

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。

今年度も、たくさんのご応募
ありがとうございました！



ひな祭りの色

女の子の成長を祈るひな祭り。
春を表す色にも注目してみましょう。

3月3日のこんだては、
この3色をあらわしたデザートです。

1

ねえ、ひな祭りの食べ物ってなんで白やピンクの緑色をしているの？

2

緑は春の大地の色、桃の花の色、白は雪の色。

3

木には美しい桃の花が咲く様子を表現しているのよ。

4

昔の人は春を待ち望む気持ちがとても強かったのよ。あなたも成長と春のお祝いも一緒にしましょうね。

1年間ありがとうございました！

この一年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった
様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートが
できていたらうれしいです。

今日は、卒業や進級をひかえた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを
こめた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

