



令和7年 3月 学校給食予定献立表

古河市立古河第一小学校

日	こんだてめい	おもなざいりようめい			エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるのもとになる	
3 (月)	みそラーメン 牛乳 ポークシューマイ児童②、職員③ フルーツあんぱん	ソフトめん ごまあぶら パンこ てんぷん さとう こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく なた ぶたにく にゅう だいず	しょうが にんにく にんじん ねぶかねぎ もやし どうもろこし たまねぎ しょうが もも バインアップル	580 23.5 2.5
4 (火)	* ひな祭りに食べるひしもちのピンク色は桃の花、白は雪の色、緑は春の大地の色といわれ、冬が終わり雪が溶け、大地から新芽が出て、木には美しい桃の花が咲く様子を表しているといわれています。 ごはん 牛乳 はながたハンバーグ ほうれんそうサラダ はなふのすましじる さんしよくゼリー	ごはん さとう てんぷん あぶら ごま ごまあぶら さとう こむぎこ さとう	ごはん 牛乳 とりにく どうぶ おから だいず どうぶ わかめ どうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ どうもろこし にんじん ねぶかねぎ しめじ もも (かじゅう) りんご (かじゅう)	586 19.1 1.8
5 (水)	ハヤシライス 牛乳 オムレツ フレンチサラダ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう てんぷん さとう あぶら てんぷん さとう	牛乳 ぶたにく たまご キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり どうもろこし	650 20.8 2.2
6 (木)	ごはん 牛乳 さわらのてりやき キャベツのごまあえ こまつなどうぶのみそじる	ごはん さとう てんぷん さとう ごま	牛乳 さわら どうぶ あぶらあげ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな ねぶかねぎ	570 24.3 2.0
7 (金)	あげパン 牛乳 ミートボール児童②、職員③ わかめとツナのサラダ コーンポタージュ	パン あぶら グラニューとう パンこ さとう あぶら あぶら さとう あぶら	牛乳 とりにく だいず たまご わかめ ツナ とりにく 牛乳	たまねぎ きゅうり どうもろこし どうもろこし たまねぎ にんじん	638 24.7 2.5
10 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそに ぶたにくとれんこんのいためもの かきたまじる	ごはん さとう さとう あぶら てんぷん	牛乳 さば ぶたにく たまご	しょうが れんこん こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	647 28.3 1.9
11 (火)	いなかうどん 牛乳 ささかまぼこのいそべてんぷら ポテトサラダ	ソフトめん あぶら こむぎこ あぶら じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく ささかまぼこ あおき だいず	はくさい にんじん ねぶかねぎ にんじん きゅうり	585 21.6 2.6
12 (水)	とりそぼろごはん 牛乳 ひじきとだいずのもの さつまいもじる	ごはん さとう さとう あぶら さつまいも あぶら	牛乳 だいず とりにく ひじき さつまあげ だいず ぶたにく	しょうが にんじん えだまめ だいこん にんじん ねぶかねぎ	683 31.9 2.5
13 (木)	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ フルーツヨーグルトあえ	おぎごはん じゃがいも あぶら あぶら さとう さとう	牛乳 ぶたにく ヨーグルト なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ にんじん どうもろこし もも バインアップル	710 19.3 2.4
14 (金)	しよくパン(いちごジャム) 牛乳 マカロニグラタン ごぼうサラダ コンソメスープ	パン さとう さとう マカロニ こむぎこ あぶら バター さとう あぶら ごま あぶら	牛乳 牛乳 とりにく なまクリーム チーズ ベーコン	いちご たまねぎ ごぼう にんじん たまねぎ にんじん キャベツ どうもろこし	680 24.3 2.7
* 毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay(デイ)」、そこから始まる1週間は「茨城をたべようWeek(ウィーク)」です。					
17 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに れんこんサラダ はるさめスープ	ごはん あぶら さとう てんぷん あぶら さとう ごま はるさめ あぶら	牛乳 とりにく ベーコン	レモン(かじゅう) にんじん キャベツ れんこん どうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ	716 22.2 2.1
18 (火)	ごもくタンメン 牛乳 ぎょうざ児童②、職員③ こまつなのちゅうかあえ おいわいケーキ	ソフトめん てんぷん あぶら ごま あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら さとう あぶら こめこ てんぷん	牛乳 とりにく ぶたにく ぶたにく とりにく だいず たまご どうにゅう だいず	キャベツ にんじん もやし ねぶかねぎ しいたけ キャベツ にんにく こまつな もやし どうもろこし いちご	606 20.6 2.7
19 (水)	卒業証書授与式				
20 (木)	しゅんぶんの日 * 毎月20日は、いばらき美味しくおDay(デイ)です。 「みんなで 美味しく 減塩しましょう。」				
21 (金)	ミルクパン 牛乳 エビカツ カラフルサラダ クリームシチュー	パン さとう てんぷん パンこ こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも あぶら	だっしふんにゅう 牛乳 えび だいず とりにく 牛乳	キャベツ きゅうり たまねぎ どうもろこし あかピーマン たまねぎ にんじん	653 24.1 2.9

* 物質の都合により献立の内容が変更になることがあります。使用量の少ない食品は、材料名に記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。