



令和7年3月

# よていこんだてひょう

きゅえ ぶもぐいふ  
今月の給食目標  
いちねんかん せいたう かえ  
「一年間の成長をふり返ろう」

座間味村立学校給食共同調理場

TEL: 098-987-2707

食品群	体内でのはたらき	きゅえ ぶもぐいふ 学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
赤の食品	血や肉、骨をつくる	650 Kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	
黄の食品	働く力や体温となる	830 Kcal	26.9~41.5 g	18.4~27.6 g	
緑の食品	体の調子をととのえる				
特定原材料(義務表示)8品目 ※「くるみ」追加・R5年3月9日追加・R7年4月1日完全施行		特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目 ※「くるみ」義務表示へ追加移動			
卵、乳、小麦、そば、落花生(ピーナッツ)、えび、かに、くるみ		豚肉、牛肉、鶏肉、ゼラチン、さけ、さば、いか、いくら、あわび、やまいも、ごま、大豆 もも、オレンジ、キーウィフルーツ、バナナ、りんご、カシューナッツ、アーモンド、まつたけ			

【「詳細献立表」には、使用する食材と、食品表示法に定められている上記28品目を記載しています。】

※ 食材名の後( )内にアレルゲンを表示しています。 ※ 加工食品は、原材料すべての記載ではなく、アレルゲンのみを表示しています。

※ ショウゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)の成分を含んでいます。月で使用した初回のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。

※ 該当のアレルゲンが含まれていないか、各ご家庭での事前チェック、並び、給食配せん時の再確認をしっかり行ってください。

【 黒丸印(●)が表示された献立は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。】

※ 献立名の後( )内の食品は、除去対象アレルゲンを表示しています。除去食対応アレルゲン7品目「そば、落花生(ピーナッツ)、卵、乳、小麦、えび、かに」が対象です。

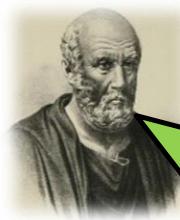
【 海藻類(あおさ・もずく・ひじき)、小魚(しらす・チリメン・カエリ)などは、「えび・かに」が混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。】

【あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。】 / 【調味料欄に表示がなくとも、塩、こしょう、砂糖、酢(小麦・大豆)、みりん、でんぶん、こめ油を使用する場合があります。】

【天候やその他の都合により、献立や食材を変更することがあります。献立食材に関するご質問・ご不明な点がある場合は、「座間味調理場 栄養士」までお気軽にお問い合わせください。】

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もどになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もどになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもどになる食品	調味料
3 月  ひなまつり献立	月	ちらし寿司 牛乳	錦糸卵 焼きのり 油揚げ(大豆)	米 三温糖	きゅうり にんじん しいたけ だいこん漬け	シマース 酢(小麦) しょうゆ(小麦、大豆) みりん
		すまし汁 あおな 青菜のごま和え	豆腐(大豆)		大根 にんじん しめじ しょうが	花かつお 料理酒 みりん シマース 薄口しょうゆ
		ひなあられ		ごま 三温糖 ごま油	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 酢
				ひなあられ(小麦、大豆)		
4 火  受験応援献立	火	ごはん 牛乳		米		
		ひっしょ 必勝カレー		じゃがいも こめ油	にんじん 玉ねぎ にんにく ブルーンピューレ	カレールウ(小麦、牛肉、鶏肉、大豆) ウスターーズ(りんご、大豆) カレー粉 ケチャップ シマース
		とん 豚カツ	豚カツ(豚肉、小麦、大豆)			
		まめ 豆まめサラダ	大豆 ミックスピーンズ		ブロッコリー カリフラワー キャベツ	笑顔でランチ香りごまドレッシング (小麦、ごま、大豆)
5 水  卒業祝い献立 ※中3ラスト給食	水	ごはん 牛乳		米		
		に おでん煮	豚肉 うずら卵(卵) 昆布 一口がんも(大豆、ごま) 豆腐(大豆)		大根 にんじん 小松菜 しいたけ こんにゃく	花かつお みりん 料理酒 しょうゆ シマース ポークフイヨン(豚肉、鶏肉)
		だいこん 大根サラダ	鶏ささみチャンク		大根 きゅうり 赤ピーマン あお豆(大豆)	すりおろし人参ドレッシング (オレンジ、大豆、りんご) イタリアンドレッシング
		ごはん 牛乳		米		
6 木  卒業祝い献立 ※中3ラスト給食	木	しる みそ汁	豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ	花かつお
		べじちゃんぶるー	豚肉	こめ油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく	しょうゆ シマース こしょう
		じる	豚肉 昆布			
		いわい お祝りんごケーキ	鶏卵	小麦粉 こめ油 三温糖 アーモンド	りんご	ベーキングパウダー
7 金  慶校登校日(給食あり) 慶校・阿校振休(欠食)	金	ジョア 牛乳	ショア(乳) (マスカット味)			
		クファジューシー	豚肉 昆布 チキアギ(大豆)	米 こめ油	にんじん しいたけ 玉ねぎ	シマース しょうゆ 料理酒 ポークフイヨン(豚肉、鶏肉) みりん 花かつお
		じる	豚肉 昆布		大根 人参 小松菜 しょうが	花かつお しょうゆ シマース
		お祝りんごケーキ	鶏卵	小麦粉 こめ油 三温糖 アーモンド	りんご	ベーキングパウダー
10 月  慶校登校日(給食あり) 慶校・阿校振休(欠食)	月	ごはん 牛乳		米		
		ポークカレー	豚肉	じゃがいも こめ油	にんじん 玉ねぎ にんにく ブルーンピューレ	カレールウ(小麦、牛肉、鶏肉、大豆) ウスターーズ(りんご、大豆) カレー粉 ケチャップ シマース
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー カリフラワー キャベツ 赤ピーマン	笑顔でランチイタリアンドレッシング

11	火	 東北メニュー	ごはん 牛乳 こづゆ(福島)	ブチ貝柱	米	人参 大根 小松菜 しいたけ きくらげ こんにゃく	花かつお しょうゆ みりん シマース
			こんがいふうもの いわて すき昆布風煮物(岩手)	昆布 チキアギ(大豆)	こめ油	人参 しいたけ	花かつお しょうゆ みりん 料理酒
12	水	 パンの日 (年度ラストパン)	メロントースト 牛乳	脱脂粉乳	小麦粉 三温糖 グラニュー糖 ショートニング メロン皮(小麦、乳、大豆、卵) バター(乳)		シマース ドライイースト
			はくさい 白菜のクリーム煮	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	じゃがいも 小麦粉 バター(乳)	白菜 人参 玉ねぎ コーン クリームコーン缶	ホワイトルウ(小麦、乳、大豆、 鶏肉、牛肉) シマース こしょう 鶏がら 脱骨
13	木	 琉球料理の日 金ぐすい献立 (卒園祝い献立) ★お手伝いリクエスト	おきなわ にくやさい 沖縄そば(肉野菜そば) 牛乳	豚肉 丸かまほこ	沖縄そば(小麦) こめ油 三温糖	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	料理酒 花かつお こしょう シマース しょうゆ 豚骨
			にんじん 人参しりしり~	ツナ たまご	こめ油	人参 玉ねぎ にら	みりん しょうゆ シマース こしょう
			いわい お祝りんごケーキ(幼のみ)	鶏卵	小麦粉 こめ油 三温糖 (※アーモンドなし)	りんご	ベーキングパウダー
14	金	 3校合同給食in座校	麦ごはん 牛乳		米 大麦		
			じゃが芋のみぞ汁	わかめ みそ(大豆)	じゃがいも	玉ねぎ えのき 小松菜	花かつお
			あんかけ焼き豆腐	厚揚げ(大豆) もずく 豚肉	こめ油 三温糖 でんぶん	人参 ピーマン 生姜	花かつお しょうゆ みりん シマース
17	月	 オイスター	チャーハン 牛乳	豚肉 たまご 白かまぼこ(大豆)	米 大麦 こめ油 ごま油	人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく	しょうゆ 料理酒 シマース オイスターソース こしょう
			ちゅうか 中華スープ		春雨 ごま油	キャベツ 人参 長ねぎ 小松菜	ホークブイヨン(豚肉、鶏肉) 鶏だし しょうゆ シマース こしょう
			チンゲン菜のナムル			もやし 人参 チンゲン菜 コーン	ドレッシング韓国ナムル (小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚 肉)
18	火	 年度ラスト給食	むぎ 麦ごはん 牛乳		米 大麦		
			ごまみそ汁 しる	豆腐(大豆) みそ(大豆)	ごま	人参 大根 しめじ 小松菜	花かつお
			ひじきの炒り煮 いに	ひじき ツナ 大豆 チキアギ(大豆)	こめ油 三温糖	にんじん こんにゃく いんげん	花かつお みりん しょうゆ シマース ホークブイヨン(豚肉、鶏肉)
19	水	 カーフルサラダ	ごはん 牛乳		米		
			ポークカレー	豚肉	じゃがいも こめ油	にんじん 玉ねぎ にんにく ブルーンピューレ	カレール(小麦、牛肉、鶏肉、大豆) ウスター(りんご、大豆) カレー粉 ケチャップ シマース
					アーモンド	ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ 赤ピーマン あお豆(大豆)	イタリアンドレッシング



なんじ  
「汝の食事を薬とし、  
汝の薬は食事とせよ」

卒業生のみなさん、いよいよ旅立ちです。みなさんの前には、  
素晴らしい可能性を秘めた未来があります。左にあるこの  
言葉は古代ギリシャの医師、ヒポクラテスの言葉で、病気や  
不調は生活習慣や日々の食事で始まるということです。  
どうか、「食べる」と大切にして下さい。手軽な食事だけでは、栄養素が不足してしまいます。考えて食べることは、自分  
を大切にすることと同じです。みなさんの思い描く日々や未来  
のために、毎日の食事(栄養補給)を大切に♪♪

