



3月献立表



令和7年度



3/3 3月バースデー
きゅうしょく

入善町教育委員会
入善町立入善小学校

日曜	献立名	おもな材料とその働き					
		赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
ふりかけの日							
2月	ごはん 牛乳 ふりかけ はるキャベツのみそしる とりのからあげカレーあじ にんじんしりしり	あつあげ とりにく ツナ ★みそ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく もやし とうもろこし	★こめ さとう でんぷん こめこ	こめあぶら ごま
3火	ちらしずし 牛乳 ひなあられ とうふとなめこのみそしる さわらのさいきょうやき なばなのおひたし	うすあげ たまご もめんどうふ さわら みそ	牛乳	にんじん さやえんどう なばな	れんこん なめこ だいこん ねぎ キャベツ	★こめ さとう	
4水	ごはん 牛乳 ぶたじる いわしメンチカツ ひじきのいために	ぶたにく うすあげ もめんどうふ ★みそ いわし たら ★だいず	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ しょうが ねぎ	★こめ こめこ パンこ じゃがいも こんにやく さとう	こめあぶら
5木	ごはん 牛乳 じゃがいものちゅうかに やきぎょうざ きざみあえ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん にら	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	★こめ じゃがいも こんにやく こむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら
6金	わかめごはん 牛乳 はるさめスープ さけのムニエル ポテトサラダ	ぶたにく さけ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい えのき ねぎ きゅうり	★こめ はるさめ こむぎこ じゃがいも	バター ノンエッグマヨネーズ
🍷 そつぎょうおいおいこんだて 🍷							
9月	せきはん 牛乳 はるのすましじる とんかつ カラフルおひたし おいおいゼリー	あずき もめんどうふ ぶたにく	牛乳	にんじん みつば こまつな	だいこん えのき キャベツ とうもろこし いちご	★こめ さとう ★もちごめ パンこ こざいこふ こむぎこ	ごま こめあぶら
～ New 膳 の 日 ～							
10火	ごはん 牛乳 クリームコーンスープ ごまドレサラダ ぶたにくとだいずのあまみそがらめ	ウインナー ぶたにく ★だいず	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも こめこ でんぷん	こめあぶら ごま
11水	カレーライス 牛乳 フランクフルト フルーツヨーグルト	ぶたにく フランクフルト	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが にんにく みかん パイナップル もも	★こめ おおむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら カレールウ
12木	ごはん 牛乳 あつあげとコーンのみそしる ハンバーグきのこソース そえやさい	あつあげ ★みそ ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ しいたけ とうもろこし	★こめ さとう パンこ でんぷん じゃがいも	こめあぶら マーガリン
13金	ごはん 牛乳 おこめのムース おやこに すのもの あかうおのおしおやき	とりにく たまご こうやどうふ あかうお	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ はくさい きゅうり	★こめ さとう じゃがいも こめこ	こめあぶら
16月	そつぎょうしきのためきゅうしょくなし						
17火	ごはん 牛乳 ポークビーンズ かんこくふうたまごやき かいそうサラダ	ぶたにく ★だいず たまご とりにく	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら ごま
🍷 入善とみさん(富×3)の日 🍷							
18水	ごはん 牛乳 ごもくみそしる さばのごましょうゆやき チャプチェ	ぶたにく ★みそ さば うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	えのき はくさい たまねぎ	★こめ さとう じゃがいも はるさめ	ごまあぶら ごま
19木	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ すぶた ゆでやさい	ぶたにく ベーコン もめんどうふ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	だいこん ねぎ たけのこ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	★こめ さとう でんぷん	こめあぶら
20金	🍷 しゅんぶんの日 🍷						
23月	ごはん 牛乳 えびととうふのうまに やきししゃも ゆかりあえ	えび もめんどうふ ししゃも	牛乳	にんじん あかしそ	しょうが にんにく しめじ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	★こめ さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら

今月の地場産食材(★印)：こめ(ふふふ)・もちごめ・みそ・だいず

※都合により献立を変更することがあります。