

2025年

3月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱量 Kcal	たんぱく質 g	
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの			
3月	月	ごはん 雛ちらし寿司 花麩とほうれん草のすまし汁 ももゼリー 牛乳	米・白ごま・油・ 花麩・ももゼリー	ちらしずしの素(人 参、れんこん、筍、干 瓢、干しいたけ)・ たくあん・菜の花・ きざみのり・ ほうれん草・人参	さけ・桜でんぶ・卵・ 牛乳	600	22.8	
4月	火	めん ミートソース風スパゲティ ブロッコリーサラダ パン 牛乳	スパゲティ・油・ 砂糖・いちご食パン	玉葱・ピーマン・赤 ピーマン・黄ピーマ ン・セロリ・トマト・ ブロッコリー・キャバ ツ・れんこん・コー ン・人参・枝豆	豚肉・大豆たんぱく・ 牛乳	563	23.1	
5月	水	ごはん 豚肉の生姜焼き 五目金平 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	米・油・こんにゃく・ 砂糖・ごま油・白ごま	生姜・ごぼう・ れんこん・人参・ インゲン・ 黄ピーマン・わかめ	豚肉・豆腐・味噌・牛乳	642	24	
6月	木	赤飯 鶏肉のごま唐揚げ 春雨サラダ かきたま汁 お祝いデザート(6年生のみ) 牛乳	米・小豆・片栗粉・ 小麦粉・白ごま・ 黒ごま・油・春雨	生姜・ニンニク・ わかめ・きゅうり・ 人参・コーン・玉葱・ 青葱	鶏肉・シーチキン・卵・ アイスクリーム・牛乳	1421	45.1	
10月	月	ごはん ピーマン肉詰めフライ&貝柱フライ ひじきのツナサラダ ほうれん草と麩のみそ汁 牛乳	米・油・麩	キャベツ・ひじき・ ブロッコリー・玉葱・ 人参・コーン・ ほうれん草	ピーマン肉詰めフライ (豚)・貝柱フライ・ シーチキン・味噌・ 牛乳	723	25	
11月	火	ごはん ビーフカレー キャベツとじゃこのサラダ りんごゼリー 牛乳	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ りんごゼリー	玉葱・人参・ キャベツ・れんこん・ ほうれん草・コーン	牛肉・じゃこ・牛乳	685	19.9	
12月	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮 小松菜とうす揚げのみそ汁 牛乳	米・砂糖・油・ごま油	切干大根・人参・ インゲン・小松菜・ 玉葱	鶏肉・ちくわ・あげ・ 味噌・牛乳	709	32.4	
13月	木	パン 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ コーンスープ パン 牛乳	コッペパン・ スパゲティ・ マヨネーズ	玉葱・トマト・ キャベツ・きゅうり・ 人参・コーン・パセリ	ハンバーグ(牛、鶏)・ シーチキン・牛乳	623	22.8	
14月	金	ごはん 鯖のレモンしょうゆ焼き たけのことちくわの金平 わかめと大根のみそ汁 牛乳	米・油・ごま油・ 砂糖・白ごま	レモン・たけのこ・ ごぼう・人参・ インゲン・木くらげ・ わかめ・大根	さわら・ちくわ・味噌・ 牛乳	655	31.9	
17月	月	ふりかけ ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草のおかか和え 豚汁 牛乳	米・油・片栗粉・ 砂糖・さといも・ こんにゃく	ほうれん草・ キャベツ・人参・ 黄ピーマン・ごぼう・ 大根・白菜・青葱	豆腐ハンバーグ・ かつおぶし・豚肉・ あげ・味噌・牛乳	684	27.8	
18月	火	パン 白身魚の磯辺フライ ミモザサラダ ポタージュスープ 牛乳	イエローロールパン・ 小麦粉・パン粉・油	青のり・ カリフラワー・ キャベツ・枝豆・ 人参・玉葱・ ミックスベジタブル・ パセリ	ほき・卵・牛乳	561	29	
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。						平均	715	27.6
※熱量とたんぱく質は3~4年生の栄養価です。								

2025年

3月

給食

だより



日差しが少しずつ暖かく感じられる季節になってきました。
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事を心がけ、からだをたくさん動かして元気に過ごしましょう。

食事で出来る花粉症対策

この時期は、花粉症の発症が最も多いと言われています。
毎日の食事に免疫機能を整える食材や、症状を緩和してくれる食材を取り入れ、花粉症対策を心がけましょう。

免疫機能を整える食材

- ・発酵食品
(納豆・ヨーグルト・チーズ・味噌など)



- ・食物繊維
(きのこ・海藻・野菜など)



アレルギー症状を緩和させる食材

- ・n-3系脂肪酸
(青魚・えごま油・亜麻仁油など)



- ・抗酸化作用の強い食品
(人参・ほうれん草・かぼちゃなど)



ひなまつり

ひなまつりは『桃の節句』とも呼ばれ、ひな人形を飾り、ちらし寿司やひなあられを食べ、女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。ひなあられは、桃・緑・黄・白の4色で「四季」を表し、一年を通して健康でいられますようにという願いが込められています。



春キャベツ

春キャベツには、ビタミンCが冬キャベツの1.3倍多く含まれています。また、甘くてみずみずしいのが特徴なので、生のままサラダなどに使うのに向いています。キャベツに含まれるビタミン類は水溶性で水に溶けやすいため、加熱する場合はスープなどに入れて食べるのがおすすめです。