

3月



献立表



2025年3月

浦和高等学校定時制

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	17歳 - たんぱく質
3月	ちらし寿司 ひなまつり 献立	○	鶏の塩こうじ焼き はんぺんのすまし汁 三色花ゼリー	牛乳 卵 焼きのり 桜でんぶ 鶏肉 はんぺん わかめ	精白米 三温糖 ごま 塩こうじ 三色花ゼリー	にんじん 椎茸 だけのこれんこん しょうが	822 kcal 34.5 g
4火	きなこ揚げパン		ミルージュ クリームシチュー カレー風味マカロニサラダ	ミルージュ(乳酸菌飲料) きな粉 鶏肉 牛乳 ツナ ベシャメルソース	コッパン 油 上白糖 粉糖 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	玉葱 にんじん ブロッコリー しめじ きゅうり とうもろこし	975 kcal 31.7 g
5水	ご飯	○	豚キムチ 中華はるさめサラダ 卵スープ	牛乳 豚肉 ロースハム 鶏肉 卵	精白米 もち麦 油 三温糖 ごま油 ごまはるさめかたくり粉	にら もやし 玉葱 にんじん はくさい キムチ キャベツ こねぎ にんにく しょうが	767 kcal 32.5 g
6木	ご飯	○	スコッチエッグ ペンネアラビアータ きのこのスープ	牛乳 ウィンナー スコッチエッグ	精白米 油 マカロニ オリーブ油	とうがらし トマト缶 玉葱 エリンギ しめじ えのき にんにく	796 kcal 27.5 g
7金	カレー南蛮うどん	○	切り干し大根の煮物 抹茶ミルクゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ ホイップ	うどん 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 抹茶ゼリーの素	玉葱 にんじん ねぎ ほうれんそう 切干しだいこん 椎茸	715 kcal 28.9 g
10月	ご飯	○	サーモンフライ タルタルソース ポテトサラダ にらと厚揚げの味噌汁	牛乳 サーモンフライ たまご ロースハム 粉チーズ 生揚げ みそ	精白米 油 マヨネーズ 荒くたきポテト はちみつ	らっきょう にんじん 玉葱 きゅうり にら	838 kcal 32.3 g
11火	ご飯	○	鶏肉のマーメレード焼き 胡瓜としらすの酢の物 ひつつみ汁	牛乳 鶏肉 生わかめ しらす干し	精白米 油 三温糖 薄力粉	マーメレード きゅうり はくさい ゆず果汁 だいこん にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ	760 kcal 32.5 g
12水	親子丼	○	もつ鍋豚汁 バナナ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	精白米 油 三温糖 ごま	玉葱 椎茸 糸みつば キャベツ もやし にら にんにく バナナ	860 kcal 36.9 g

13日(木)は卒業式のため給食はお休みです。
※ 14日~21日の給食は早出しです!! ※



14金	ミートソース スパゲッティ	○	かぼちゃサラダ オニオンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	スパゲッティ 油 オリーブ油 マヨネーズ はちみつ ヨーグルト	玉葱 にんじん マッシュルーム トマト缶 かぼちゃ 干しぶどう にんにく ソニオン	793 kcal 32.9 g
17月	わかめご飯	○	かにかま入り卵焼き ごぼうサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 炊きこみわかめ 卵 かに風味かまぼこ 生わかめ みそ	精白米 もち麦 ごま 油 三温糖 かたくり粉 マヨネーズ 練りごま ごま じゃがいも	ほうれんそう 玉葱 にんじん 椎茸 ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ えのき にんにく	828 kcal 32.4 g
18火	ウィンナー ピラフ		ショアプレーン ラビオリスープ スイートポテトパイ	ショア ウィンナー ラビオリ 鶏肉 牛乳 卵	精白米 バター ハイ生地 さつまいもペースト 三温糖 ごま	玉葱 とうもろこし 赤ピーマン 青ピーマン ブロッコリー にんじん	854 kcal 22.5 g
19水	ご飯	○	手作り春巻き 大豆もやしのナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	精白米 油 春巻きの皮 ごま油 緑豆はるさめ かたくり粉 薄力粉 三温糖 ごま トック	椎茸 もやし にんじん だけのこ にら 青梗菜 ねぎ にんにく しょうが	765 kcal 28.0 g
21金	渡邊さん手作りの チキンカレー	○	コールスローサラダ コーヒーゼリー	牛乳 鶏肉 ロースハム 生クリーム	精白米 調合油 じゃがいも 薄力粉 バター はちみつ 三温糖 コーヒーゼリーの素	玉葱 にんじん キャベツ しょうが にんにく とうもろこし ソニオン レモン果汁	825 kcal 26.8 g



本年度の給食は3月21日(金)が最終日です。新年度の給食は4月9日(水)より開始予定です。

3月の旬の食材



春の行事と行事食

<p>3月3日</p> <p>ひなまつり</p> <p>はまぐりの蒲汁 ひしもち</p>	<p>3月20日ごろ</p> <p>春分の日 (春のお彼岸)</p> <p>ほたもち</p>	<p>桜開花のころ</p> <p>お花見</p> <p>花見団子 行楽弁当</p>
--	--	---



新年度に向けて準備をする機会に



生活リズムを大切に!

厳しい冬の寒さを乗り越えた3月が旬の食材には、
ビタミン類・ミネラルなどの栄養素が凝縮されています。
また、菜の花やイチゴなど春の味を感じさせてくれるもの
も多いです。

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担が
かかりやすくなります。春休み中も、早寝・早起きを
心がけ、3食の食事をしっかりと食べて規則正しい
生活を送り、体調を整えておきましょう。

※献立は、仕入れ等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。
※献立表は、学校ホームページからも確認ができます。

保護者の皆様、今年度も円滑な給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。
引き続き・安心・安全な給食を提供できるよう努めてまいりますので、よろしくお願いたします。