

# 令和7年 3月 学校給食基準献立予定表

EF ブロック

食に関する  
指導のねらい

楽しく会食…これまでの給食の実践を生かし、和やかに会食することができる

バランスのよい食事…バランスのよい食事の大切さが分かり、健康な体づくりのためにいろいろな食べ物を組み合わせて食べることができる

給食費に関するご案内

3月期の口座振替は3月31日(月)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

アレルギー情報はこちら

よこはま学校食育財団 アレルギー情報 検索



月

火

水

木

金

## 一年間の給食について振り返りましょう

できたものに○をつけましょう。

- 食事前にきれいに手を洗った。
- 心をこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをした。
- すききらいしないで、よくかんで食べた。
- 季節のごちそう(行事食)や旬の食べ物がわかった。
- 係や当番に協力して、準備や後片付けができた。
- 栄養バランスを考えていろいろな種類の食品を食べた。

参考：たのしい食事つながる食育(文部科学省) 給食指導の手引(横浜市教育委員会)

## ひなまつり

3月3日はひなまつりです。桃の開花時期であり、桃の花や木に長寿や魔除けの力があると考えられていたことから「桃の節句」とも呼ばれます。ひなまつりにちなんだ食べ物として、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられ、白酒などがあります。ひなあられは、地域によって、味や形が異なります。

参考：季節の献立「ひなまつりの行事食」(よこはま学校食育財団HP)

### 3 ロールパン りゅうにゅう

ソース焼きそば アップルコンポート

●ソース焼きそば	●甘酢あえ
むし中華めん 45	だいこん 40
揚げ油(米油) 5	にんじん 5
豚肉 20	しょうゆ 1.5
キャベツ 50	砂糖 0.8
もやし 30	酢 2
たまねぎ 30	塩 0.2
にんじん 15	●アップルコンポート 35
にら 5	
青のり 0.2	
米油 0.7	
中濃ソース 4	
ウスターソース 8	
塩 0.4	
こしょう 0.02	

エネルギー 614kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.8g

### 4 ごはん りゅうにゅう

なのはなごはんのく(さげそぼろ・たまごそぼろ) すまし汁

●菜の花ごはんの具	●すまし汁
さげ(さげそぼろ)	絹ごし豆腐 20
さげ(フレーク)	にんじん 10
凍り豆腐(細)	ねぎ 10
にんじん 10	えのきたけ 8
ごま(白) 9	かみつぶ 3
しょうゆ 1	しょうゆ 0.4
しょうゆ 0.1	塩 0.75
砂糖 0.45	削り節・だし昆布・水 120
酒 1	
塩 0.35	
水 5	
●卵そぼろ	
鶏卵 30	
米油 0.5	
砂糖 2	
塩 0.03	

エネルギー 574kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.6g

### 5 あげパン りゅうにゅう

やさいのスープに しらぬひ

●あげパン	チキンブイヨン 10	●しらぬひ	1/4個
コッペパン 87	水 60		
揚げ油(米油)			
きな粉 3			
グラニュー糖 3			
砂糖 2			
塩 0.01			
●野菜のスープ煮			
豚肉(厚) 25			
じゃがいも 50			
たまねぎ 40			
キャベツ 40			
にんじん 15			
しょうゆ 0.3			
塩 0.9			
黒こしょう 0.02			

エネルギー 584kcal たんぱく質 23.3g 脂質 21.5g

### 6 はいがごはん

ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこうにゅう

●ポークカレー	●ごま酢あえ
豚肉 20	もやし 45
じゃがいも 50	にんじん 5
たまねぎ 60	ごま(白) 3
にんじん 20	しょうゆ 2.5
しょうが 0.5	砂糖 1.1
にんにく 0.2	酢 2.5
米油 0.7	●プルーンはっこう乳 200ml
小麦粉 8	
マーガリン 7	
カレー粉 1	
トマトケチャップ 2	
中濃ソース 3	
しょうゆ 2	
塩 0.8	
水 80	

エネルギー 677kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.8g

### 7 ごはん りゅうにゅう

さわらのあんかけ いそかあえ こじる

●さわらのあんかけ	●呉汁
さわら 60	だいず 10
でんぶん 3	油揚げ 5
揚げ油(米油) 20	だいこん 20
しょうゆ 2.3	ねぎ 10
砂糖 1.8	にんじん 7
酢 0.5	ごぼう 5
でんぶん 0.2	淡色辛みそ 6
削り節・水 12	赤色辛みそ 2
●磯香あえ	削り節・水 110
キャベツ 50	
きざみのり 0.3	
しょうゆ 2	
塩 0.1	

エネルギー 668kcal たんぱく質 31.1g 脂質 24.6g

### 10 はいがごはん

ピビンバ(にく) ピビンバ(やさい) わかめスープ

●ピビンバ(肉)	●ピビンバ(野菜)
豚肉 45	もやし 50
ねぎ 12	ごま(白) 0.02
しょうが 0.5	ごま油 0.2
にんにく 0.2	●わかめスープ
米油 0.5	木綿豆腐 20
しょうゆ 2.3	ねぎ 10
砂糖 1	にんじん 7
酒 1	えのきたけ 5
コチジャン 1.3	わかめ(生) 3
●ピビンバ(野菜)	塩 1
もやし 50	ごしょう 0.65
ごま(白) 2	こしょう 0.02
塩 0.2	ごま油 0.3
にんじん 8	削り節・水 120
にんにく 0.2	
しょうゆ 2.5	

エネルギー 591kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.4g

### 11 むぎごはん

ひじきごはんのく きびなごフライ みそしる

●ひじきごはんの具	●みそ汁
油揚げ 5	じゃがいも 25
凍り豆腐(細) 2	キャベツ 25
にんじん 10	ごま(白) 9
ひじき 2	えのきたけ 5
ごま(白) 2	淡色辛みそ 5
米油 0.5	赤色辛みそ 2
しょうゆ 3.2	削り節・水 100
砂糖 1	
みりん 1.2	
水 10	
●きびなごフライ	
きびなごフライ(ごまなし) 45	
揚げ油(米油)	

エネルギー 597kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.1g

### 12 むぎごはん

マーボ豆腐 ちゅうかあえ

●麻婆豆腐	●中華あえ
木綿豆腐 120	でんぶん 1.5
豚肉(ひき) 20	水 20
にんじん 20	
ねぎ 20	
しょうが 0.5	
にんにく 0.1	
米油 0.7	
トマトケチャップ 2	
しょうゆ 2.5	
砂糖 0.8	
淡色辛みそ 2	
赤色辛みそ 3	
テンメンジャン 1	
トウバンジャン 0.3	
ごま油 0.3	

エネルギー 634kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.8g

### 13 せきはん

とりにくとやさいのあまからに かきたまじり ごましお

●鶏肉と野菜の甘辛煮	●かきたま汁
鶏肉(中角) 40	鶏卵 20
にんじん 15	木綿豆腐 15
ごぼう 15	ねぎ 10
しょうが 1	ごま(白) 9
にんにく 15	しょうゆ 0.75
しょうゆ 4	酒 0.5
砂糖 2	塩 0.7
みりん 1	小麦粉 2.5
酒 5	マーガリン 2.5
●ごま塩	
ごま(黒) 1.5	
塩 0.07	

エネルギー 616kcal たんぱく質 28.6g 脂質 17.2g

### 14 くらパン

ホワイトシチュー やさいソテー ミックスフルーツ

●ホワイトシチュー	●野菜ソテー
鶏肉 25	キャベツ 30
じゃがいも 50	たまねぎ 10
たまねぎ 60	にんじん 5
にんじん 12	スイートコン(ホール) 5
ごま(白) 7	米油 0.5
米油 0.7	塩 0.2
小麦粉 2.5	こしょう 0.01
マーガリン 2.5	●ミックスフルーツ
牛乳 25	パイン(缶) 20
豆乳 15	りんご(缶) 20
脱脂粉乳 4	みかん(缶) 15
塩 0.7	砂糖 2
こしょう 0.02	水 20
水 20	

エネルギー 603kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.0g

### 17 ごはん りゅうにゅう

さばのみそに おひたし けんちん汁

●さばのみそ煮	●けんちん汁
さば 50	木綿豆腐 20
しょうが 1.2	だいこん 15
しょうゆ 1	にんじん 8
砂糖 2.8	ねぎ 8
淡色辛みそ 2.5	ごぼう 5
赤色辛みそ 1.5	ごんにやく 10
みりん 1.8	ごま油 0.5
酒 1	ごま油 3.5
水 10	塩 0.3
●おひたし	●焼きのり
キャベツ 45	しょうゆ 1/12切5枚
削り節 0.2	
しょうゆ 1.2	
塩 0.1	

エネルギー 613kcal たんぱく質 26.7g 脂質 18.9g

### 18 はいがパン

チリコンカーン じゃがいものソテー

●チリコンカーン	●じゃがいものソテー
牛肉(ひき) 20	じゃがいも 45
だいず 17	しらす 20
たまねぎ 55	米油 0.5
トマト(缶) 35	しょうゆ 0.3
にんじん 20	塩 0.25
にんにく 0.1	こしょう 0.01
マカロニ(シェル) 8	
米油 0.7	
小麦粉 2	
トマトケチャップ 5	
中濃ソース 2	
しょうゆ 1	
ワイン(赤) 0.5	
塩 0.7	
こしょう 0.02	

エネルギー 613kcal たんぱく質 27.7g 脂質 23.2g

## よこはま学校食育財団からのお知らせ

だいこうひょう おやこりょうりきょうしつ しょうかい

### 大好評！親子料理教室のご紹介

2024年度は、「パン作り」、「給食人気献立作り(ベ이스ターズ青星寮カレー・チリコンカーン)」、「1・2年生対象のおやつ作り(黒みつかん・フルーツ白玉)」、「魚をさばいて魚料理作り」を行いました。毎年開催しており、たくさんのお申し込みをいただいています。料理教室の様子などは、食育財団ホームページ「食育ひろば」をご覧ください。

来年度の予定は、決まりました。次第ホームページに掲載します。参加募集の時期が近づきましたら、本紙に記事を載せますのでお申し込みください。お楽しみに！

## 献立表の見方

※一人分の目安量(g)及び栄養量は、小学校・中学校の数値です。

※学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますので、ご了承ください。

発行元(公財)よこはま学校食育財団 045-662-2541

## 給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。

★給食費の納付は口座振替でお願いします。口座振替のお手続きがお済みでない方は、Web口座振替受付サービスまたは学校で配付している「横浜市学校給食費口座振替依頼書兼自動払込利用申込書」によりお手続きをお願いします。

★振替日前日までに口座への入金をお願いします。

★残高不足等で振替できなかった場合は、翌月督促状と一緒に郵送する納入通知書により、コンビニエンスストアまたは金融機関等の窓口にてお支払いいただくこととなりますので、ご注意ください。

★バーコード付き納入通知書でのお支払いの場合、支払期日を過ぎてしまうとコンビニエンスストアではお支払いができません。

令和6年度3月期 令和7年3月31日(月)

学校給食は皆さまが納付する給食費で食材を購入しています。ご協力をお願いします。

給食費のお問合せは、お通いの学校または教育委員会事務局 健康教育・食育課(045-671-3696)へお願いします。