

♡毎月19日は食育の日です♡



令和7年  
3月

# 学校給食共同献立表

川口市教育委員会  
センター調理小学校  
(元郷センターB献立)

川口市マスコット「きゅぼらん」

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

日	曜	献立名			主な食品			栄養価	
		主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
3	月	酢めし	牛乳	ちらし寿司 すまし汁 さわらの西京焼き ひし形ゼリー	米 さとう 水あめ	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ かまぼこ さわら みそ 豆乳	しいたけ にんじん さやえんどう だいこん ほうれんそう えのきたけ ながねぎ	665	27.6
4	火	ごはん	牛乳	いも団子汁 メンチカツ こんにやくの炒め煮	米 じゃがいも さとう でんぶん なたね油 パン粉	牛乳 油揚げ ぶた肉 とり肉	こまつな だいこん にんじん ごぼう ながねぎ さやえんどう	686	22.6
5	水	メロンパン	牛乳	マカロニスープ 焼ウインナー 花野菜のサラダ	パン マカロニ なたね油 ドレッシング	牛乳 とり肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	635	23.1
今年度のテーマは、「丈夫な体をつくろう!」です。3学期は「免疫力アップ」									
6	木	ごはん	牛乳	豚汁 ぶりの照り焼き ひじきの五目煮	米 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ぶり ひじき 油揚げ	にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう ながねぎ えだまめ	630	28.3
豚肉やぶりに、たんぱく質が多く、体をウイルスから守る免疫物質のもとになります。									
7	金	ソフトめん	牛乳	和風スープバゲティ 川口ポテトコロッケ ほうれん草とコーンのソテー	ソフトめん オリーブ油 でんぶん じゃがいも なたね油 パン粉	牛乳 とり肉 ベーコン ハム	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ こまつな にんにく ほうれんそう とうもろこし	603	24.1
10	月	麦ごはん	牛乳	バターチキンカレー ツナサラダ	米 麦 じゃがいも バター さとう なたね油 小麦粉 パーム油	牛乳 とり肉 レバー ツナ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ	666	20.0
11	火	ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 豚肉のゆず香和え 白菜とえのきの煮浸し	米 さとも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 凍りとうふ みそ ぶた肉 油揚げ かつお節	だいこん にんじん たまねぎ こまつな ゆず はくさい えのきたけ	637	27.4
12	水	子供パン	牛乳	コーンポタージュ ハンバーグきのこソース キャベツとウインナーのソテー	パン 小麦粉 ラード なたね油	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 ソーセージ 大豆	とうもろこし たまねぎ トマト にんにく エリンギ ぶなしめじ キャベツ にんじん パセリ	633	25.4
13	木	わかめごはん	牛乳	けんちん汁 さばのカレーしょうゆ焼き いんげんのソテー	米 さとう さとも なたね油	牛乳 わかめ とうふ さば ベーコン	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ さやいんげん	621	24.2
14	金	ホット中華めん	牛乳	マーボー麺 わかめともやしのごま油炒め 手作りブルーベリーケーキ	中華めん さとう でんぶん なたね油 ごま油 ごま 小麦粉 植物油 チョコレート	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ わかめ ヨーグルト たまご ブルーベリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にもやし ブルーベリー	646	24.6
17	月	ごはん	牛乳	なめこ汁 鶏のから揚げ きんぴられんこん お祝いいちごゼリー	米 さとう でんぶん なたね油 ごま	牛乳 とうふ みそ とり肉 豆乳	なめこ だいこん たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく れんこん にんじん さやえんどう いちご	658	27.1

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、マカダミアナッツ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

- ・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。
- ・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いいたします。

・アレルギー物質など献立表に記載されていない微量の食品については、学校をとおして給食センターにご相談ください。  
また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」をホームページにて公開していますので併せてご確認ください。



← 献立日誌のページ



食品一覧表のページ →

## あなたはひとりじゃない

人には言えない悩みごとを、ひとりではかかえて苦しんでいませんか。

もやもやをぬけ出すための相談窓口をご紹介します。

みなさんのためのヒントです。下の二次元コードをスマホでスキャンしてください。

※個人情報(なまえ、住んでいるところ、電話番号など)を入力する画面はありません。

※いきなり相談窓口につながることはありません(チャットボットの質問に答えていくと、最後に相談場所のホームページが表示されます)。

あなたのための無料の相談場所を気楽な気持ちでさがしてみてください。



出典：内閣府提供・国立政策評価センターウェブサイト

科学展示室  
3月22日(土)/23日(日)  
11:00~12:00 「ロボットダック」  
13:00~14:00 「マグネシウム燃料電池カー」

メカモグラビックコーストーナメント  
3月22日(土)  
10:00~11:30 「体験会」  
13:30~15:00 「トーナメント大会」  
3月23日(日)  
10:00~11:30 「体験会」  
13:30~15:00 「トーナメント大会」

プラネタリウム  
一般投影音番組  
3月15日(土)より投影開始!  
スターリースカイ 天空に舞う星座たち  
STARRY SKY  
スターリースカイ  
天空に舞う星座たち

ベルセウスの勇敢な物語、アリアドネの純愛など、ストーリーに秘められた想いを迎りキラキラ神話の色彩豊かな世界へご案内。

※春休み中は毎日投影!  
投影日時などの詳細はホームページでご確認ください。

特別投影  
星キララセッション「南半球の星空探訪」  
3月15日(土)/16日(日) 15:30~16:20  
星空と音楽で遊ぶ一歳(大人)向けの特別投影  
BGM: back numberより

## 朝日環境センターの火災により、特に気をつけていただくごみの出し方

資源循環課 048-228-5370

### ライター



有害ごみの日



なかみはから

### われもの(せともの・ガラス類)



一般ごみの日



かみなどにつつま

### リチウムイオン電池及び内蔵小型家電



金属類の日



端子部分をテープ等でふさぐ



朝日環境センター  
火災に伴う  
情報ページ