

令和7年

3月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター



3月の目標

● 1年間の給食をふりかえろう

◎ 今月の地場産の食材 ◎

みそ・米・こんにゃく・こまつな
ほうれん草・チンゲンサイ など



日 曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにI補び-のもとになる	I補び-(kcal) カルシウム(mg)
3 月	★★★ 【行事食】 ひなまつり ★★★				
	うどん・牛乳	牛乳		うどん	
	がんもの煮付け	がんもどき 削り節		三温糖	① 595 379
	ごまマヨあえ		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ 三温糖 ごま ごま油	② 742 434
	うどん汁	削り節 なた 油揚げ	にんじん たまねぎ えのきたけ ししいたけ さやいんげん 根深ねぎ		
	ひなあられ			米パフ 粉糖 水あめ ぶどう糖	
4 火	★★★ 【昭和中心クエスト】 テーマ みんなが好きな給食 ★★★				
	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		精白米	① 671 352
	鶏の照り焼き	鶏肉			
	シーザーサラダ		キャベツ ブロッコリー こまつな 赤ピーマン	シーザードレッシング 三温糖 クルトン	② 796 378
	豚汁	削り節 豚肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ	米油 じゃがいも	
	焼きプリンタルト	卵 脱脂粉乳		小麦粉 さとう マーガリン	
5 水	キャロットパン・牛乳	牛乳		キャロットパン	① 580 396
	厚揚げのカレー焼き	厚揚げ のり		三温糖	
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ ブロッコリー コーン	イタリアンドレッシング 三温糖	② 720 468
	ABCスープ	削り節 ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも マカロニ	
6 木	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	
	ぎょうざ	豚肉	キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 さとう 油	① 650 407
	野菜のナムル		もやし こまつな コーン えのきたけ 赤ピーマン	三温糖 ごま ナムルドレッシング	
	麻婆豆腐	豚肉 とうふ みそ 大豆たんばく	にんじん にんにく しょうが 根深ねぎ ししいたけ もやし にら	三温糖 片栗粉 ごま油	② 834 445
	ひとくちりんごゼリー			ひとくちりんごゼリー	
7 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
	赤魚みそ粕焼き	赤魚 みそ		さとう	① 590 361
	土佐和え	削り節	キャベツ もやし こまつな	三温糖 ごま	
	ふるさと汁	削り節 油揚げ みそ とうふ	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも	② 710 397
	㊤煮豆			黒豆 さとう	
10 月	麦ごはん・ショア	ショア		精白米 麦	① 615 402
	ハヤシシチュー	豚肉 白いんげん豆 豆乳	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	じゃがいも	
	とうふナゲット	とうふ イトヨリダイ 豆乳		小麦粉 油 さとう	② 772 752
	グリーンサラダ		ブロッコリー キャベツ こまつな コーン	うま塩ドレッシング 三温糖	
11 火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
	とりのから揚げ	鶏肉	しょうが にんにく	片栗粉 小麦粉 油	① 667 467
	ごま和え		キャベツ さやいんげん こまつな にんじん	ごま 三温糖	
	けんちん汁	削り節 とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 根深ねぎ	じゃがいも 米油	② 810 506
	ヨーグルト	ヨーグルト			
12 水	食パン・ブルーベリージャム			食パン ブルーベリージャム	
	牛乳	牛乳			① 648 399
	かぼちゃのキッシュ	卵 ウインナー チーズ 豆乳 おから	かぼちゃ ほうれん草	三温糖	
	ひよこ豆のサラダ		こまつな きゅうり にんじん ブロッコリー コーン レモン果汁	ひよこ豆 三温糖 ごま油	② 799 446
	ミネストローネ	削り節 ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマト パセリ	オリーブ油 じゃがいも マカロニ	

日 曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにE101-のものになる	E101- (kcal) カルシウム(mg)
13 木	★★★ 【 中学校卒業式 】 ★★★				
	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⓪ 660
	サバの塩焼カレー焼き	サバ		さとう	⓪ 336
	磯和え	のり	こまつな キャベツ にんじん もやし		⓪ 782
	大根のみそ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ だいこん えのきだけ	じゃがいも	⓪ 362
14 金	お祝いいちごゼリー	豆乳	いちごピューレ いちご果汁	さとう ぶどう糖 水あめ	
	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⓪ 652
	ハンバーグ野菜あんかけ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん えのきだけ	三温糖 片栗粉	⓪ 479
	ごぼうサラダ	削り節	ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	⓪ 788
	かきたま汁	削り節 かまぼこ 卵	たまねぎ にんじん だいこん はくさい	片栗粉	⓪ 559
17 月	ラーメン・牛乳	牛乳		ラーメン	
	煮卵	卵		三温糖	⓪ 676
	中華サラダ		こまつな キャベツ もやし にんじん	中華ドレッシング 三温糖	⓪ 367
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 なんと	にんにく にんじん メンマ もやし はくさい コーン 根深ねぎ	米油	⓪ 787
	桃まん			小麦粉 さとう 小豆 寒天 油	⓪ 403
18 火	ひじきごはん・牛乳	油揚げ ひじき 牛乳	にんじん えだまめ	精白米 三温糖 油	
	ホッケの南部焼き	ホッケ	しょうが	ごま	⓪ 590
	アーモンドサラダ		キャベツ こまつな コーン	アーモンド 玉ねぎドレッシング 三温糖	⓪ 374
	いなか汁	削り節 ちくわ みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも 米油	⓪ 724
	さつまいもの甘煮			さつまいも	⓪ 411
19 水	チョコチップパン・牛乳	牛乳		チョコチップパン	
	エビカツ	エビ		パン粉 小麦粉 さとう 油	⓪ 690
	もち麦入りサラダ		ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン コーン	もち麦 レンズ豆 フレンチドレッシング 三温糖	⓪ 357
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ セロリ にんじん はくさい さやいんげん	じゃがいも	⓪ 850
	マスカットゼリー		ぶどう果汁	ぶどう糖 さとう 水あめ 果糖	⓪ 390
21 金	スパゲッティ・牛乳	牛乳		スパゲッティ	
	ミートソース	豚肉 大豆たんぱく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム トマト	米油 三温糖 大豆バター	⓪ 639
	チキンナゲット	鶏肉 脱脂粉乳		小麦粉 油	⓪ 319
	イタリアンサラダ		ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン コーン	イタリアンドレッシング 三温糖	⓪ 790
24 月	★★★ 【 小学校卒業式 】 ★★★				
	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⓪ 647
	ニシンの照り焼き	ニシン		さとう	⓪ 447
	ごまこんぶ和え	こんぶ	こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま	⓪ 767
	じゃがいものみそ汁	削り節 厚揚げ みそ	たまねぎ にんじん だいこん 根深ねぎ	じゃがいも	⓪ 509
25 火	お祝いいちごゼリー		ぶどう果汁	ぶどう糖 さとう 水あめ 果糖	
	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	
	ごま焼き肉	豚肉 高野豆腐	にんにく たまねぎ にんじん にら	米油 三温糖	⓪ 627
	キムチ和え		こまつな きゅうり キャベツ もやし	ごま	⓪ 351
	ワンタンスープ	なんと	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい チンゲンサイ	ワンタン	⓪ 747
26 水	焼きかぼちゃ		かぼちゃ	三温糖 大豆バター	⓪ 386
	★★★ 【 3学期修了式 】 ★★★				
	背割れコッペパン・牛乳	牛乳		コッペパン	
	ウインナー・ケチャップ	ウインナー			⓪ 585
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン 赤ピーマン	卵不使用ごまドレッシング	⓪ 340
26 水	コンソメスープ	削り節 ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	じゃがいも	⓪ 713
	さくらゼリー		さくらんぼ果汁 レモン果汁	さとう ぶどう糖 水あめ	⓪ 317

学校給食摂取基準 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満
 今月の平均 エネルギー:小634kcal 中772kcal カルシウム:小384mg 中442mg 塩分:小2.4g 中3.0g