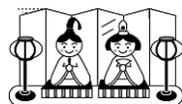


令和7年



3月

よていこんだてひょう



大栄分所（前期課程）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1食分 - (kcal)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 (g)
★ひなまつり献立★					3月3日「桃の節句」…「ひな祭り」ともいいます。子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。						
3	月	○	ちらしずし (きざみのり)	花がたとうふハンバーグ おろしソース 花ふのすまし汁 三色ごま和え ももゼリー	とり肉 とうふ おから 花ふ かまぼこ	牛乳のり	こまつな にんじん ほうれんそう	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ だいこん レモン汁 しめじ ねぎ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま油	588 21.4 13.1 2.5
4	火	○	背割り コッペパン	チリウィナー クリームシチュー イタリアンサラダ (ドレッシング)	ウイナー ベーコン とり肉 ツナ	牛乳 対量1/2	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	638 27.1 29.5 2.5
5	水	○	ごはん	春巻き 中華風マロニースープ チンジャオロース <small>★かみかみ献立★ よくかんで食べよう</small>	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ はくさい きくらげ たけのこ キャベツ しいたけ	米 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 マロニー 米粉	油 ごま油	633 22.5 20.6 2.1
6	木	○	ごはん	トマトオムレツ ハヤシルー グリーンサラダ (ドレッシング)	卵 とり肉 ぶた肉	牛乳 対量1/2	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	生クリーム 油 ドレッシング	648 21.6 22.5 1.7
7	金	○	ごはん	コロッケ (ソース) とうふと玉ねぎのみそ汁 和風サラダ もちクリームアイス	とうふ 油揚げ みそ	牛乳のり	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ ねぎ えのき たけのこ グリーンピース	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 アイス	油	636 20.4 17.7 1.8
★給食センターの調理員さんたちが考えた献立★					「9年生のみなさん、ご卒業おめでとう」献立です。おいしく食べてくれると嬉しいです。						
10	月	○	麦ごはん	チーズ入りかまぼこの天ぷら ビーフカレー アツタレとカマボコのサラダ (マヨネーズ)	かまぼこ 牛肉	牛乳 対量1/2 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ セロリ カリフラワー	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ	693 23.6 22.5 2.6
11	火	○	コアラパン	ハンバーグデミグラスソース ペンネトマトクリームソース フルーツポンチ	ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 対量1/2 粉チーズ ショア	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ しめじ もも パイン レモン汁	パン 砂糖 ゼリー パン でん粉	生クリーム オリーブ油	634 22.2 20.0 1.6
★卒業お祝い献立★					9年生の卒業をお祝いの献立です。						
12	水	○	赤飯 (ごま塩)	とり肉の三味焼き 紅白はんぺんのすまし汁 こんにゃくサラダ (ドレッシング) お祝いクレープ	あずき とり肉 はんぺん かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ 玉ねぎ きゅうり しいたけ	もち米 クレープ	ごまドレッシング	669 26.4 21.3 2.7
14	金	○	ごはん	五目ごはんの具 大栄みそ汁 オレンジ	とり肉 油揚げ ぶた肉 卵 みそ	牛乳	にんじん	しいたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ 枝豆 オレンジ	米 砂糖 さつまいも でん粉	油 ごま	621 25.4 16.0 2.2
17	月	○	ごはん	ポークしゅうまい はっほうさい きゅうりともやしのナムル ソフール元気ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 いか えび うずら卵 大豆粉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	はくさい 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり コーン	米 でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ドレッシング	615 25.7 17.2 1.6
★校長先生リクエスト献立★					献立のポイント「おいしそうな献立を考えました。たくさん食べてくださいね。」						
18	火	○	ソフト麺	白身魚のタルタルフライ ミートソース いもいっぱいサラダ カッターんご	ぶた肉 とり肉 大豆 ほき ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆 きゅうり りんご	ソフト麺 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも さつまいも でん粉	油 マヨネーズ ドレッシング	658 24.7 22.4 2.3
19	水	○	ごはん (ふりかけ)	手づくりさばのみそ煮 すまし汁 こまつなのいそかあえ	さば みそ とり肉 とうふ かつお節	牛乳のり	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが しいたけ ねぎ もやし	米 砂糖		605 29.0 15.7 2.9
21	金	○	ごはん	とり肉のから揚げ さつまいもと玉ねぎのみそ汁 かんてんサラダ みかんゼリー	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ねぎ コーン	米 でん粉 さつまいも 米粉 ゼリー	油 ドレッシング	650 21.3 17.2 2.0

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

1年間の給食をふり返りましょう

【さつまいも】伊藤耕祐 (川上)
【にんじん】3/4、3/6、3/12
金森史明 (天神峰)
【ぶた肉】3/18
飯田裕一 (大栄十余三)

学校給食摂取基準 (基準)	月平均
熱量: 650kcal	637
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	23.9
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.7
食塩相当量: 2.0g以下	2.2

2月分の給食費振替日は、3月31日(月)です。
3月分の給食費振替日は、4月30日(水)です。
お早目に口座への入金をお願いします。