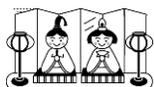


令和7年 3月予定献立表



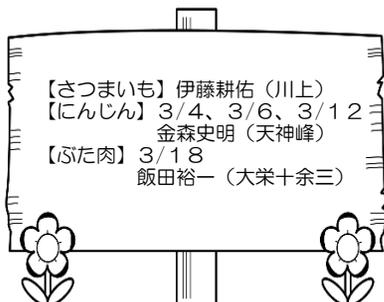
大栄分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1補料 - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(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。						食塩相当量(g)	
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	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	768 27.1 16.0 3.2	
4	火	○	背割り コッペパン	チリウィンナー クリームシチュー イタリアンサラダ (ドレッシング)	ウィンナー ベーコン とり肉 ツナ	牛乳 生クリーム	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	845 35.1 39.1 3.6	
5	水	○	ごはん	春巻き 中華風マロニースープ チンジャオロースー	ふた肉 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	822 28.4 24.5 2.7	
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 ふた肉	牛乳 生クリーム	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	837 27.3 27.3 2.2	
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 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	793 25.0 20.6 2.3	
★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 アツシ-とカワラーのサラダ (マヨネーズ)	かまぼこ 牛肉	牛乳 生クリーム 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	895 30.1 27.2 3.3	
11	火	ジョア ブルーベリー	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 ふた肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ ジョア	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 オリーブオイル 油	832 28.5 27.0 2.2	
★卒業お祝い献立★ 9年生の卒業をお祝いした献立です。												
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	あすき 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	789 31.4 23.4 3.2	
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 ふた肉 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	801 32.0 18.7 2.6	
17	月	○	ごはん	ポークしゅうまい はっぼうさい きゅうりともやしのナムル ソール元気ヨーグルト	ふた肉 とり肉 いか えび うすら卵 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	760 30.8 19.2 2.0	
★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 カットりんご	ふた肉 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	851 29.9 26.5 2.8	
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		766 33.3 16.8 3.4	
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	866 29.8 23.5 2.6	

★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。

卒業おめでとうございます

9年生のみなさん、
ご卒業おめでとうございます。
今月は、卒業をお祝いして、調理員さんが
みなさんの好きそうな献立を考えてくれました。
これからも、毎日の食生活を大事にして、健康な体
をつくり、充実した生活を送ってください。



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。

学校給食摂取基準
(中学校)

	月平均
熱量	830kcal
たんぱく質	34.3g(範囲26.9~41.5g)
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)
食塩相当量	2.5g以下