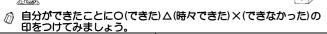
令和7年



3月 よていこんだてひょう

	公園 公園 公園 公津の杜中学校学校給食共同部								望場(小学校) 栄養価	
n==	<u>.</u>		C70/C C0301							「ネ良画 「ネルギー(kcal)
田	午乳	しゅしょく	ふくしょく	たんぱく質	_{むきしつ} 無機質			たんすいかぶつ炭水化物	いいっ 脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
はまっ 月	り献: 〇	立 ちらしずし (きざみのり)	あかうおさいきょうやき のりマヨあえ すまし汁 さくらもち	あかうお 油あげ かまぼこ とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	干ししいたけ えだまめ キャベツ れんこん えのきたけ ながねぎ	米 さとう さくらもち	ごま マヨネーズ	671 25.1 16.0 2.4
火	0	ごはん	とり肉のディアボラふう グリーンサラダ コーンスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 さとう こめこ	オリーブ油 ドレッシング サラダ油 なまクリーム	662 28.3 18.0 2.1
水	0	ごはん	いわしみぞれに はるやさいサラダ さつまいもとん汁 かみかみだいず	いわし かつおぶし ぶた肉 だいず	牛乳	なばな にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう ながねぎ だいこん	米 さつまいも	ごま ド レッシング サラダ油	659 29.8 19.5 2.3
木	0	ソフトめん	ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ さんさいうどん汁 デコポン	ちくわ とり肉 油あげ かまぼこ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり わらび ぜんまい えのきたけ たけのこ なめこ ながねぎ デコポン	ソフトめん こむぎこ さとう	サラダ油 マヨネーズ ごま	649 25.0 18.8 2.2
金	0	むぎごはん	しゅうまい きゅうりともやしのナムル マーボーどうふ おさかなアーモンド	とうふ ぶた肉	牛乳 カタクチイワシ	にんじん にら	きゅうり もやし コーン にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ながねぎ たまねぎ	米 麦 さとう かたくりこ _{しゅうまいのかわ}	ごま ごま油 サラダ油 アーモンド	675 27.8 22.3 2.2
月	シ゛ョア マス カット	むぎごはん	ポークカレー ビーンズサラダ やさいチップス	ぶた肉 だいず いんげん豆 きんとき豆	ジョア チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり コーン れんこん	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう さつまいも	サラダ油 バター ドレッシング	626 20.1 14.5 2.0
火	0	ごはん	とりのからあげ わふうサラダ じゃがいものみそ汁	とり肉 油あげ	牛乳 のり	こまつなにんじん	にんにく しょうが えのきたけ もやし たまねぎ	米 かたくりこ さとう じゃがいも おふ	サラダ油	668 28.8 18.0 2.3
水	0	おせきはん (ごましお)	シルバーてりやき マヨおひたし さわにわん わらびもち	シルバー ハム かつおぶし ぶた肉 あずき	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう だいこん えのきたけ 干ししいたけ ながねぎ	もち米 わらびもち	サラダ油 ごま ドレッシング	634 27.0 18.5 2.2
		v献立 まつりずし	かぼちゃのバターに しらたま汁 おいわいいちごクレープ	たまご とり肉 なると	牛乳 のり チーズ	ほうれんそう かぼちゃ にんじん こまつな	しょうが しめじ ながねぎ	米 さとう しらたまもち クレープ	バター	663 19.6 15.6 2.1
金	0	コッペパン (メープルジャム)	オムレツ ブロッコリーサラダ こめこクリームシチュー	たまご とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ コーン	パン マカロニ じゃがいも こめこ メープルジャム	サラダ油 バター なまクリーム ドレッシング	662 25.2 24.3 2.1
月	0	ごはん	さばのしおやき れんこんサラダ じゃがいものカレーそぼろに	さば ハム ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ	米 さとう じゃがいも かたくりこ	サラダ油	643 26.4 18.4 1.7
火	0	むぎごはん	ぶたどんの具 ばいせんごまあえ こまつなのみそ汁 くろごまプリン	ぶた肉 とうふ 油あげ	牛乳	チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし キャベツ	米 麦 さとう ごまプリン	サラダ油 ごま ドレッシング	690 25.9 23.6 2.2
水	0	キムチ チャーハン	手作りあげぎょうざ はるさめサラダ フルーツあんにん	ぶた肉 だいず ハム	牛乳	にんじん にら	ながねぎ にんにく はくさい キャベツ しょうが きゅうり もも缶 みかん缶	米 はるさめ ぎょうざのかわ あんにんどうふ さとう	ごま油 サラダ油	645 18.3 16.3 1.9
金	0	ごはん (あじつけのり)	あじのあげに きりぼしだいこんのにつけ みそけんちん汁 カルてつヨーグルト	あじ とり肉 さつまあげ とうふ	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん さやいんげん	切干大根 干ししいたけ だいこん ごぼう ながねぎ	米 さとう さといも	サラダ油 ごま油	638 28.0 13.9 2.2
★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。									月平均	
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。								656 25.4 18.4 2.1		
	the control of th	Table And	中乳 しゅしょく しゅしょく にまっしい できざみのの ではん ではん ではん ではん ではまる ではまる ではまる ではまる ではなる ではなる	日 乳 しゅしょく ふくしょく ふかくしょく あかうおされきょうやき のりて はか ちらしずし きざみのり さくしもち カッマーボラふう フリーンス アボラふう フリーンス アナラダ コーシャンス ではん ないないといず さんかけいろく かいり できない いいり できない いいい いいり できない いいい いいい いいい いいい いいい いいい いいいい いい できない いいい いいい いいい できない いいい いいい いいい いいい いいい いいいい は できない かい いいい いいい いいい いいい いいい いいい できない かい いいい いいい いいい いいい いいい いいい いいい いいい いい	本	本	本	日 中 中		Table

1年間の食生活をふりかえろう!



中でラウトであるから					
毎日朝ごはんを食べた	好ききらいせず、食べた				
	A X				
よくかんで食べた 〇 A X	食事の前に着けんで手を洗った				
食べられることに感謝できた	簡後は時間を染め、食べすぎない ようにした				
	OAX 🔊				



萃業・進級の季節になりました。うれしいけれど、歩し さみしい別れの季節ですね。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。 茂長期 のみなさんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食 事を楽しむことは、とても大切です。これからも食生活を大 事にして、健康な体をつくり、充実した中学校生活を送って ください。

◆お知らせ◆

次回の給食費の口座振替(納付)日は 3月31日(2月分) 4月30日(3月分)です。 お早めに口座への入金をお願いします。

4月の給食は、8日(火)から 始まります

