

3月の給食献立表



令和7年度

小川町学校給食センター

日曜	献立名				材料名			栄養量				
	主食	牛乳	つけるもの	おかず	血や肉をつくる(あかの食品)	力や体温になる(きいろの食品)	体の調子をととのえる(みどりの食品)	小学生		中学生		
								エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
2月	すめし	牛乳	てまきのりなつとうスティック	なばなのスープ イカスティック ぶたにくのしょうがいため おいわいケーキ	牛乳 のり なつとう とりにく とうふ イカスティック ぶたにく	すめし あぶら さとう おいわいケーキ	にんじん だいこん なばな ながねぎ たまねぎ キャベツ しょうが	778	34.8	879	38.5	
3火	ホットちゅうかめん	牛乳	ナムルドレッシング	とんこつしょうゆラーメン きんとんパイ くきわかめのサラダ	牛乳 ぶたにく なた だいず わかめ	ホットちゅうかめん あぶら きんとんパイ ナムルドレッシング	しょうが にんにく にんじん もやし たけのこ とうもろこし ほうれんそう こんにゃく	717	24.1	856	28.9	
4水	ごはん	牛乳		もずくスープ チヂミ ピビンバ はくとうゼリー	牛乳 とりにく とうふ もずく ぶたにく	ごはん あぶら でんぷん チヂミ ごまあぶら さとう ラーゆ ごま はくとうゼリー	にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし にんにく れんこん もやし ほうれんそう ながねぎ	684	22.8	785	25.8	
5木	メロンパン	牛乳		スパゲティミートソース フルーツポンチ かたぬきチーズ	牛乳 ぶたにく チーズ	メロンパン あぶら スパゲティ ダイスゼリー ナタデココ	にんじん たまねぎ セロリ トマト フルーツミックス	645	24.5	771	28.6	
6金	ごはん	牛乳	ソースかんきつドレッシング	ぎゅうどん エビフライ れんこんサラダ	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ エビフライ	ごはん あぶら さとう かんきつドレッシング	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ れんこん	690	28.5	811	32.2	
9月	ごはん	牛乳		あたたかいうみのめくみわかめスープ あじがしきこみめちゃうまいしゅうまい やさいでカレーをあじわえる!?あつあつのカレーのため	牛乳 とりにく とうふ しゅうまい ぶたにく あつあげ わかめ	ごはん ごまあぶら でんぷん ごま あぶら さとう	にんじん だいこん とうもろこし にんにく たまねぎ ピーマン	638	25.2	774	30.3	
10火	じごなうどん	牛乳	ごまドレッシング	とりなんぼん レモンバジルチキン こんにゃくサラダ きよほうゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ レモンバジルチキン だいず わかめ	じごなうどん あぶら さとう ごまドレッシング きよほうゼリー	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ ながねぎ ほうれんそう こんにゃく もやし とうもろこし	621	27.8	783	34.5	
11水	たけのこごはん	牛乳	ソースわふうドレッシング	やさしい2.5%スープ サーモンフライ せんざいサムライだいこん	牛乳 とりにく とうふ サーモンフライ	たけのこごはん あぶら じゃがいも わふうドレッシング	にんじん ごぼう だいこん しめじ こんにゃく ながねぎ とうもろこし こまつな	649	27.2	670	28.5	
12木	キャラメルあげパン Ⓞクロワッサン	牛乳		ほうとううどん ヨーグルト アーモンドフィッシュ	牛乳 とりにく あぶらあげ ヨーグルト アーモンドフィッシュ	コッペパン あぶら Ⓞクロワッサン ほうとう	にんじん だいこん かぼちゃ ながねぎ こまつな	561	24.8	772	31.0	
13金	むぎごはん	牛乳	パンパンジードレッシング	ドライカレー やさしいサラダ (小)ブルーベリーゼリー (中)デザートセレクト	牛乳 ぶたにく	むぎごはん (小)ブルーベリーゼリー ひよこまめ あぶら さとう パンパンジードレッシング 〔はらじゆくどっく エクレア〕 〔とうにゅうプリン〕	しょうが にんにく にんじん ごぼう たまねぎ ピーマン トマト キャベツ れんこん えだまめ とうもろこし	644	21.0	834	25.7	
16月	小学校のみ ごはん	牛乳	ごまドレッシング	とんじる みんなだいすき♡ハンバーグ ビタミンたっぷりひじきサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハンバーグ ひじき	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまドレッシング	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ にんじん キャベツ きゅうり	691	26.5			
17火	じごなうどん	牛乳	マヨネーズ	カレーなんぼん たこやき ポテトサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら さとう でんぷん たこやき じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ こまつな とうもろこし キャベツ	661	23.5	851	28.7	
18水	ひろしまなめし	牛乳	わふうドレッシング	すいとん さばのみそに ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶたにく さばのみそに だいず	ひろしまなめし あぶら すいとん ごま わふうドレッシング	にんじん だいこん こまつな ブロッコリー とうもろこし	709	28.1	815	31.2	
19木	ピタパン	牛乳		えびだんごスープ チキンのオープンやき スラッピージョー	牛乳 とりにく チキンのオープンやき ぶたにく だいず えびだんご	ピタパン バンこ あぶら はるさめ じゃがいも さとう	にんじん キャベツ もやし しいたけ こまつな にんにく たまねぎ ピーマン	593	32.5	657	36.5	
23月	むぎごはん	(小)ジョア (中)牛乳		ハヤシライス やきナゲット (小)デザートセレクト (中)ブルーベリーゼリー	(中)牛乳 (小)ジョア ぎゅうにく チキンナゲット	むぎごはん じゃがいも あぶら (中)ブルーベリーゼリー 〔はらじゆくどっく エクレア〕 〔とうにゅうプリン〕	にんじん たまねぎ セロリ トマト	722	23.0	865	29.2	
24火	中学校のみ ごはん	ジョア	マヨネーズ	マーボーどうふ にらまんじゅう ごぼうサラダ いわいだいふく	ジョア ぶたにく とうふ みそ にらまんじゅう	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら マヨネーズ いわいだいふく	にんにく しょうが にんじん ながねぎ にら ごぼう キャベツ とうもろこし			932	31.6	
実施回数 15回	"はし"は毎日用意しましょう! ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。							平均栄養量	667	26.3	804	30.7
								栄養基準量	650	34.2	830	34.2

※裏面もあります

太字 は、小学校6年生が考えてくれた「リクエスト献立」です!

すききらいせずなんでも食べて、強くてじょうぶな体をつくろう!

卒業・進級 おめでとう!

今年度も、残り1か月となりました。今の学年でのまとめをしっかりと、卒業・進級に向けていい準備をしましょう!

3月16日(月) 小学校のみ給食
3月24日(火) 中学校のみ給食

こわいよ! 栄養のかたより...

主食やエネルギーのとりすぎ

肥満の原因になります。主菜・副菜もそろえバランスよく食べましょう。



カルシウムの不足

じょうぶな骨や歯が作れなくなります。



ビタミン類の不足

皮ふが弱くなったり、とり目になったり、全身の健やかな成長が妨げられます。



食物せんいの不足

腸の中にカスがたまり、便秘や大腸がんの原因になることもあります。

