2025年　3月献立表

【小・中学校用】

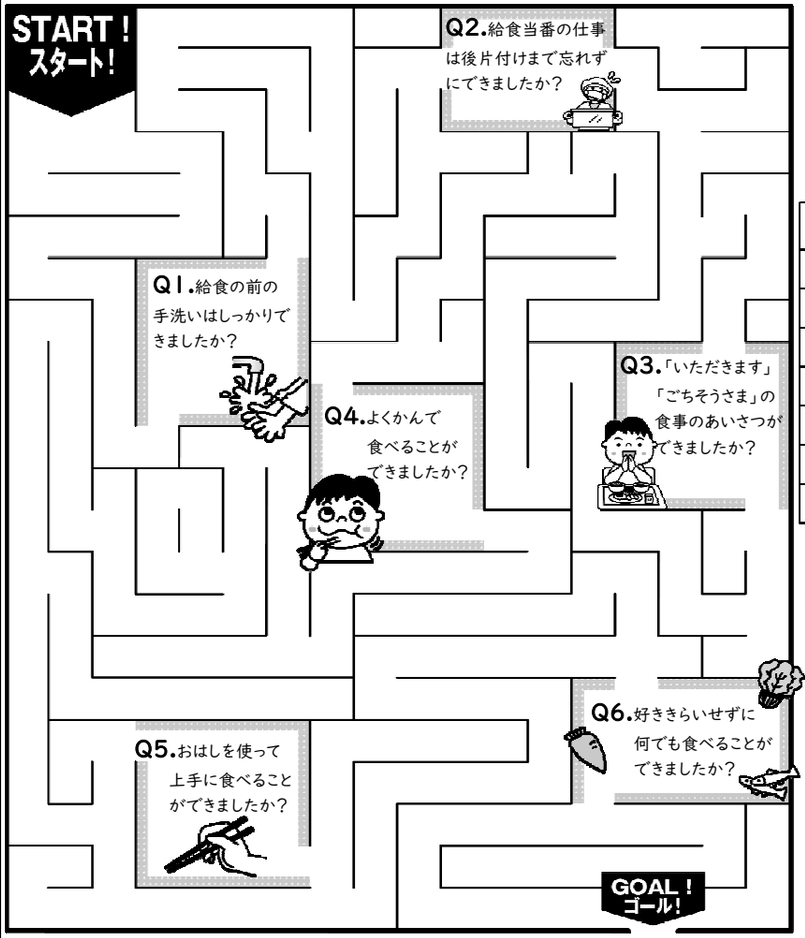
献立担当　渡邊

献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやインスタグラムにのせています。ぜひ見てくださいね。

ホームページ　インスタグラム

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校3・4年	中学校
3 月	牛乳 ごはん 花麩のすまし汁 ホキの天玉揚げ ひなあられ	牛乳　豆腐　かまぼこ ホキ　青さ	米　麩　油　ひなあられ 小麦粉(ホキの天玉揚げ)	にんじん　たまねぎ　ねぎ	605 22.9	700 25.1
4 火	牛乳 コッペパン アスパラガスのクリーム煮 セルフツナ卵サンド(具)	牛乳　鶏肉　ベーコン まぐろ　卵	コッペパン　油　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	アスパラガス　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　にんにく きゅうり	608 27.4	745 32.8
5 水	牛乳 ごはん もずく汁 豚肉の生姜焼き	牛乳　鶏肉　かまぼこ もずく　豚肉	米　油　砂糖	にんじん　えのきたけ　たまねぎ しょうが　ピーマン	593 28.5	700 33.2
6 木	牛乳　★リクエストメニュー ★米粉パン ★フルーツポンチ 鶏肉のアーモンドレモン	牛乳　鶏肉	米粉パン　白玉粉 カクテルゼリー　砂糖 でんぷん　油　アーモンド	みかん　ナタデココ　もも　パイン りんご缶　レモン	789 31.0	964 37.6
7 金	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 かいそうサラダ	牛乳　とうふ　豚肉 麦みそ　かいそう　ハム	米　油　でんぷん　ごま油	にんにく　しょうが　たまねぎ 根深ねぎ　たけのこ　しいたけ にんじん　きゃべつ　きゅうり	603 25.6	
10 月	牛乳 ごはん 五目きんぴら 塩サバ	牛乳　豚肉　茎わかめ さつまあげ　塩さば	米　油　砂糖　ごま油	ごぼう　にんじん　こんにゃく さやいんげん	642 31.0	733 33.4
11 火	牛乳 アップルパン ラビオリスープ じゃがチーズ	牛乳　ウィンナー ベーコン　チーズ	コッペパン　ラビオリ じゃがいも　バター	りんご　たまねぎ　にんじん きゃべつ　ブロッコリー ぶなしめじ　トマト　コーン	615 21.8	754 26.0
12 水	牛乳 ごはん 根菜キムチ汁 とり天	牛乳　鶏肉　豆腐　米みそ 麦みそ	米　じゃがいも　ごま ねりごま　油 でんぷん・小麦粉(とり天)	にんじん　だいこん　こんにゃく 根深ねぎ　キムチ	623 25.1	724 27.6
13 木	牛乳 ミルクパン 卵スープ ハンバーグ～ケチャップソース～	牛乳　卵　ベーコン　鶏肉 豚肉	ミルクパン　砂糖	たまねぎ　にんじん　ほうれん草 コーン　にんにく	648 30.5	765 34.8
14 金	牛乳 少なめゆかりごはん 肉うどん ひじきサラダ	牛乳　牛肉　油揚げ ひじき　ハム	米　うどん　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	しいたけ　にんじん　根深ねぎ えだまめ　きゅうり　コーン	662 22.7	782 26.5
17 月	牛乳 ごはん 韓国風わかめスープ ささみカツ 春雨サラダ	牛乳　鶏肉　わかめ ささみ　ハム	米　油　はるさめ　砂糖 ごま油　じゃがいも・米粉 (ささみカツ)	にんにく　根深ねぎ　たまねぎ きゃべつ　にんじん	618 25.3	722 27.9
18 火	牛乳 コッペパン ABCスープ チリコンカン ヨーグルト	牛乳　鶏肉　豚肉　大豆 赤いんげんまめ 粉チーズ　ヨーグルト	コッペパン　パスタ　油 砂糖	たまねぎ　にんじん　きゃべつ パセリ　にんにく　トマト	603 32.0	728 38.0
19 水	牛乳 ごはん カレー イタリアンサラダ お祝いケーキ【6年生】	牛乳　豚肉　ハム 乳・卵(ケーキ)	米　油　じゃがいも　米粉 小麦粉(ケーキ)	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　きゃべつ　きゅうり コーン	631 21.2	744 24.3
21 金	牛乳 キムタクごはん すまし汁 たちうおフライ	牛乳　豚肉　ベーコン 野菜つみれ　とうふ わかめ　たちうお	米　砂糖　油　ごま　パン粉・ 小麦粉(フライ)	キムチ　だいこん　ねぎ　にんにく えのきたけ　にんじん	858 30.8	
24 月	牛乳 ごはん 豚汁 いわしのかばやき	牛乳　豚肉　油揚げ　米みそ 麦みそ　いわし	米　油　じゃがいも　砂糖 でんぷん	にんじん　ごぼう　だいこん しいたけ　根深ねぎ　しょうが	651 26.9	756 29.8
25 火	牛乳 黒砂糖パン ポトフ ペンネのジェノベーゼソース	牛乳　ウィンナー　鶏肉 ベーコン　粉チーズ	黒砂糖パン　じゃがいも ペンネ　オリーブ油	たまねぎ　だいこん　にんじん きゃべつ　ブロッコリー バジル　にんにく	608 23.9	755 28.6
26 水	牛乳 日出町産ごはん ハヤシライス さっぱりサラダ お祝いケーキ【在校生】	牛乳　豚肉　まぐろ 乳・卵(ケーキ)	米　油　砂糖 小麦粉(ケーキ)	たまねぎ　にんじん　グリンピース にんにく　きゃべつ　きゅうり	691 23.1	801 26.2

1年をふりかえろう！給食チェックめいろ



左のめいろを進みながら、Q1～Q6の質問に答えてください。

「よくできた」は5点
「まあまあできた」は3点
「あまりできなかった」は0点
下の表のあてはまる答えに〇をしながらめいろを進んで、ゴールしたら合計得点を計算してみましょう。

	よくできた	まあまあできた	あまりできなかった
Q1	5点	3点	0点
Q2	5点	3点	0点
Q3	5点	3点	0点
Q4	5点	3点	0点
Q5	5点	3点	0点
Q6	5点	3点	0点
合計			

0～10点の人へ
ざんねん！まずは給食を好きになるところから始めよう！
11～20点の人へ
もう少し！何ができなかったのかを見直して、できるように努力しよう！
21～29点の人へ
おしい！次の学年ではもっと気持ちよく給食を食べられるように行動しよう！
30点の人へ
すばらしい！給食をおいしく残さずきれいに食べられていますね。その調子で次の学年もがんばりましょう！