

令和7年3月 学校給食予定献立表

日	よう日	こんだてめい		しょくひんめい				E kcal		
				赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える			黄の仲間 熱や力の元になる	
3	月	ちらしずし	牛乳 すまし汁 焼きさわらのごまみそかけ ひなあられ	牛乳 ツナ みそ	かまぼこ 豆腐 さわら	油揚げ	ゆず酢 にんじん たけのこ れんこん えだまめ はくさい えのきたけ こまつな ねぎ しょうが	米 さとう ごま ひなあられ	627	
4	火	ごはん	〃 ビビンバ わかめスープ	牛乳 わかめ	ぶた肉 豆腐	たまご	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし コーン たまねぎ えのきたけ	米 さとう 油 ごま ごま油	679	
5	水	ごはん	〃 とり肉とこんにゃくのみそ煮 ゆず酢あえ	牛乳	とり肉	みそ	たけのこ にんじん えだまめ しょうが キャベツ こまつな ゆず酢	米 油 じゃがいも さとう	591	
6	木	赤飯	〃 とり肉のから揚げ 具だくさんみそ汁 ◆焼きプリンタルト(中のみ)	牛乳 豆腐	あずき 油揚げ	とり肉 みそ	しょうが たまねぎ だいこん	にんにく にんじん はくさい ねぎ	米 ごま でんぶん 油 焼きプリンタルト(中のみ)	650
7	金	揚げパン	〃 マカロニの豆乳クリーム煮 ミートボール	牛乳 ミートボール	とり肉	豆乳	たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー	パン 油 さとう マカロニ ホワイトルウ	668	
10	月	麦ごはん	〃 ハヤシライス フルーツゼリーミックス	牛乳	ぶた肉		にんにく たまねぎ にんじん えだまめ パインアップル もも みかん	米 おおむぎ 油 じゃがいも ハヤシク デミグラスソース あわせるゼリー さとう	627	
11	火	ごはん	〃 ホキフライ パックソース ポイルキャベツ ポテト入り中華スープ	牛乳 豆腐	ほきフライ とり肉		キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん	米 油 じゃがいも ごま油 ごま	590	
12	水	ごはん	〃 じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 おひたし	牛乳	ぶた肉	厚揚げ さつま揚げ ちりめん	たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが はくさい にんじん ほうれんそう もやし	米 じゃがいも さとう 油	599	
13	木	ごはん	〃 とり肉のみぞれ煮 れんこんサラダ けんちん汁 ◆焼きプリンタルト(幼小のみ)	牛乳 ツナ	とり肉 豆腐	ひじき ちくわ 油揚げ	だいこん しょうが れんこん キャベツ ごぼう こんにゃく ねぎ	米 さとう さといも ノンエッグマヨネーズ 油 焼きプリンタルト(幼小のみ)	734	
14	金	ごはん	〃 中華丼 揚げぎょうざ 野菜のあえもの	牛乳 えび	ぶた肉 いか ぎょうざ		ヤングコーン たまねぎ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ しょうが こまつな もやし	米 油 ごま油 でんぶん 野菜いっぱい和風ドレッシング	604	
17	月	ごはん	〃 カレーライス えだまめとキャベツのサラダ	牛乳	とり肉		にんにく たまねぎ にんじん すりおろしりんご キャベツ コーン えだまめ	米 じゃがいも カレールウ 油 青じそドレッシング	613	
18	火	ごはん	〃 マーボー豆腐 切り干しだいこんのナムル	牛乳 みそ	豆腐 ぶた肉 とり肉	粒状大豆たん白 ツナ	ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース にんにく しょうが 切り干しだいこん こまつな	米 油 さとう でんぶん 韓国ナムルドレッシング	624	
19	水	ごはん	〃 メルルーサのすだち風味 塩昆布あえ みそ汁	牛乳 豆腐	メルルーサ 塩昆布 油揚げ	みそ	すだち酢 はくさい たまねぎ にんじん こまつな	米 でんぶん 油 さとう じゃがいも	603	
21	金	チキン ライス	〃 照り焼きハンバーグ コーンポタージュ	牛乳	とり肉 ハンバーグ	ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース しょうが コーン パセリ	米 油 さとう でんぶん じゃがいも コーンポタージュの素	698	

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

(小学校
中学年基準)

◆は小学校6年生、中学校3年生のみなさんのリクエスト献立です。

石井町産の野菜

3月の石井町産の野菜は、だいこん、ブロッコリーです。

春の訪れを知らせる
「春告魚(はるつげうお)」

春の到来を告げる魚を「春告魚」といいます。代表的なものが「魚」へんに「春」と書く「鯖(さわら)」です。ほかに鯛(桜鯛)、ます(サクラマス)、にしん、めばる、いかなご、シロウオなどもあります。

さわらは、身がやわらかく、子どもたちにも食べやすい魚です。また成長につれて名前が変わる『出世魚』でもあり、お祝い事によく使われる縁起のよい魚です。

