



3月の献立予定表



令和7年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	赤 <small>あか</small> の食材		緑 <small>みどり</small> の食材		黄 <small>き</small> の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだをつくる	からだの調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校								
2 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のじゅうねん焼き 切り干し大根炒め 豆腐のみそ汁	牛乳	豚肉	切り干し大根	にんじん	ごはん	じゅうねん	640	29.1	21.2	345	2.4	鮫小
		油揚げ	鶏肉	こんにゃく	インゲン	さとう	ごま油	804	34.9	24.3	376	2.8	
3 (火)	ごはん 牛乳 あじフライ パックソース キャベツサラダ ジャがいものみそ汁	牛乳	あじ	キャベツ	ほうれん草	ごはん	小麦粉	617	25.2	18.3	333	2.0	
		油揚げ	みそ	にんじん	大根	パン粉	あぶら	781	30.6	21.0	360	2.5	
4 (水)	ソフトめん 牛乳 野菜ミックス肉団子(1人2コ) 五色和え けんちんうどん汁	牛乳	肉団子	キャベツ	きゅうり	ソフトめん	さといも	660	29.5	17.7	327	3.8	鮫中3年生 古中3年生
		かまぼこ	錦糸卵	にんじん	こんにゃく	あぶら		801	35.2	19.4	351	44.0	
5 (木)	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン チキンのガーリック焼き ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳	鶏肉	コーン	ブロッコリー	コッペパン		661	28.6	26.8	314	36.0	鮫中3年生 古中3年生
		ウインナー		キャベツ	きゅうり	いちご&マーガリン		790	34.1	30.7	338	4.5	
6 (金)	チキンカレー(ごはん) 牛乳 糸かまサラダ いちご(1人2コ)	牛乳	かまぼこ	きゅうり	キャベツ	ごはん	じゃがいも	628	21.6	17.7	285	2.5	
		鶏肉		にんじん	玉ねぎ	青じそドレッシング		792	26.1	20.3	300	3.0	
9 (月)	ごはん 牛乳 しゅうまい(1人2コ) マーボー春雨 中華スープ	牛乳	しゅうまい	玉ねぎ	にんじん	ごはん	春雨	585	19.8	18.1	298	2.4	
		豚肉	みそ	たけのこ	干しいたけ	さとう	ごま油	786	24.5	22.2	317	3.1	
10 (火)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ マカロニサラダ 青菜のみそ汁	牛乳	鶏肉	にんじん	きゅうり	ごはん	てんぷん	649	26.1	23.0	320	2.2	
		チーズ	油揚げ	コーン	玉ねぎ	米粉	あぶら	817	31.2	26.6	344	2.7	
11 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳	さば	にんじん	玉ねぎ	ごはん	じゃがいも	669	25.8	23.3	291	1.9	
		豚肉	油揚げ	しらたき	インゲン	あぶら	さとう	846	31.3	27.2	307	2.4	
12 (木)	「卒業・進級祝い献立」 米粉パン 牛乳 チキンのコーンフ레이크焼き フレンチサラダ コンソメスープ お祝いクレープ	牛乳	鶏肉	キャベツ	きゅうり	米粉パン	パン粉	705	35.6	27.5	377	3.2	
		チーズ	ツナ	にんじん	玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ		847	42.8	31.6	409	3.8	
13 (金)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け もやしのラー油漬け わかめスープ	牛乳	あじ	玉ねぎ	ねぎ	ごはん	あぶら	596	24.6	17.6	336	3.3	鮫中 古中
		豆腐	わかめ	にんじん	もやし	てんぷん	さとう	764	29.9	20.2	363	4.1	
16 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 大根サラダ なめこ汁	牛乳	豚肉	大根	にんじん	ごはん	じゃがいも	601	27.5	14.3	303	2.5	鮫中3年生 古中3年生
		かまぼこ	豆腐	きゅうり	なめこ	ノンエッグマヨネーズ		791	32.9	15.8	323	3.1	
17 (火)	ごはん 牛乳 サケの三味焼き ごまあえ 豚汁	牛乳	さけ	小ねぎ	キャベツ	ごはん	さとう	596	28.8	15.9	328	2.2	鮫中3年生 古中3年生
		豚肉	豆腐	にんじん	ほうれん草	ごま	じゃがいも	766	35.0	18.1	354	2.8	
18 (水)	ミートサンドパン 牛乳 グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳	豚肉	玉ねぎ	にんじん	コッペパン	バター	585	26.5	20.4	325	3.4	鮫中3年生 古中3年生
		鶏肉		アスパラ	キャベツ	さとう	オリブオイル	752	32.0	23.8	352	4.2	
19 (木)	豚キムチ丼 牛乳 もやしのナムル ワンタンスープ	牛乳	豚肉	白菜キムチ	にら	ごはん	ごま油	564	23.6	14.5	304	2.5	鮫中3年生 古中3年生
		みそ	なると	ねぎ	にんじん	あぶら	さとう	755	28.6	16.2	324	3.1	
23 (月)	ごはん 牛乳 チキンみそカツ 和風サラダ けんちん汁	牛乳	鶏肉	キャベツ	もやし	ごはん	小麦粉	652	30.3	17.8	322	2.3	鮫小 古小 古中 鮫中3年生
		たまご	ツナ	ブロッコリー	こんにゃく	パン粉	あぶら	825	36.9	20.5	347	2.8	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給食 - ロメモ	今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価 *右は基準値					
		小学校(中学年)		中学校			
今月は、12日(木)は「卒業・進級祝い献立」です。今年度も今月で終了となります。苦手なものがある人は、少しずつでも食べられるようになってきているでしょうか？中学3年生のみなさんは、最後の給食となる人がほとんどですね。これからもバランスのよい食事を心がけて過ごしていきましょう！	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、ほうれん草、小松菜	エネルギー kcal	625	650	792	830	
		たんぱく質 g	26.8	18~32	32.5	25~40	
	3月の旬の食材		脂質 g	19.6	18~22	22.5	24~28
	キャベツ、新玉ねぎ、いちご	カルシウム mg	321	350	365	450	
		塩分 g	2.6	2.0	3.3	2.5	