



[3がつこんだてよてい表]



2025年 3月

日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる			I初キ - kcal	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質 g	
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実		脂質 g	
								塩分 g			
3月	ちらしずし		<ぎゅうにゅう>	(にんじん)	(たけのこ かんぴょう れんこん しんじたけ)	こめ (砂糖)		(酢 塩 しょうゆ みりん)	554	645	
	ヒレカツ		(ぶた肉)			(でんぷん パン粉)	油	(塩)	22.1	24.5	
	菜の花あえ	○		菜の花 ほうれん草	コーン キャベツ	三温糖		しょうゆ	14.6	15.3	
	はるさめ汁		(とり肉)	チンゲン菜 にんじん (にんじん)	たまねぎ しめじ (たまねぎ)	はるさめ (パン粉 でんぷん 砂糖)	ごま油	(塩) 酒 塩 昆布だし かつおだし	2.1	2.6	
	ひなあられ		行事食 : ひなまつり								
4火	ごはん		<ぎゅうにゅう>			こめ			626	808	
	あげ鶏の甘酢あん	○	とり肉		パプリカ	たまねぎ 干し椎茸 しょうが	でんぷん 三温糖	ごま油	塩 油 酒 酢 しょうゆ ケチャップ ウスターソース	22.7	28.2
	きんぴらごぼう			郷土料理	にんじん いんげん	ごぼう しょうが こんにゃく	三温糖	ごま ごま油 油	酒 みりん しょうゆ	22.7	27.3
	伊万里たつぷりみそ汁		厚揚げ みそ		にんじん みずな	たまねぎ だいこん	さといも		煮干しだし	1.8	2.2
5水	ごはん		<ぎゅうにゅう>			こめ			598	740	
	さばのみそだれかけ	○	さば 赤みそ			しょうが	三温糖	油 ごま	酒	28.3	32.2
	おかかあえ			かつお節	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ	三温糖		しょうゆ	22.7	24
	のっぺい汁		とり肉 とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく 干し椎茸	さといも でんぷん		かつおだし こんぶだし みりん 酒 しょうゆ 塩	1.7	2.2
6木	黒米ごはん/お祝いケーキ		<ぎゅうにゅう>			こめ くるごめ		お祝いケーキ	669	825	
	焼肉	○	ぎゅう肉 赤みそ	卒業お祝い給食		たまねぎ しょうが	でんぷん 三温糖	ごま油	りんごピューレ 酒 みりん しょうゆ トウバンジャン	26.5	32.4
	春キャベツとパプリカのサラダ		ローズハム		パプリカ	きゅうり キャベツ	三温糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう	21	25.1
	てまりふのすまし汁		とうふ 麩	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ			塩 しょうゆ かつおだし こんぶだし	2.0	2.4
7金	麦コッパン		<ぎゅうにゅう>			麦コッパ			658		
	手作りハンバーグ	○	ぎゅう肉 ぶた肉			たまねぎ にんにく	パン粉 三温糖		塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	29	
	スパゲティサラダ		まぐろ水煮			きゅうり キャベツ コーン	スパゲティ	エッグケア	塩 こしょう	30.1	
	ほうれん草のクリームスープ		ベーコン	いんげんペースト ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ	じゃがいも	油	ホワイトルー 塩 こしょう 野菜ブイヨン	2.7	
10月	ごはん		<ぎゅうにゅう>			こめ			626	790	
	しゅうまい	○	(とり肉 ぶた肉)			(たまねぎ しょうが にんにく)	(小麦粉 でんぷん)		(塩 チキンブイヨン)	25.9	30.4
	チンジャオロースー		ぎゅう肉		にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん 三温糖	ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース	21.9	25.4
	中華スープ		ベーコン		にんじん チンゲン菜	たまねぎ コーン クリームコーン		ごま油	塩 こしょう しょうゆ がらポン	1.7	2.1
11火	ごはん		<ぎゅうにゅう>			こめ			629	778	
	サーモンフライ	○	(さけ)	松浦小5年生おすすめみそ汁		(パン粉 小麦粉)	油	(塩)	25.1	28.5	
	アスパラとささみのごまあえ		ささみ	にんじん アスパラガス	きゅうり	三温糖	ごま	しょうゆ	20	21.6	
	さつまいものスープ		ウインナー みそ とうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん	さつまいも		煮干しだし	2	2.3	
12水	ごはん		<ぎゅうにゅう>			こめ			592	787	
	Caオムレツ(トマトミート)	○	(たまご 鶏肉)			(たまねぎ)		(ケチャップ トマトピューレ 塩)	22.7	28.5	
	梅ひじきふりかけ			ひじき きざみのり		かりかり梅	三温糖	ごま	しょうゆ みりん	18.7	23.2
	じゃがいものそぼろ煮		とり肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	2.1	2.8
13木	ごはん		<ぎゅうにゅう>			こめ			604	747	
	豚肉のはちみつりやき	○	ぶた肉			にんにく		油	はちみつ 酒 しょうゆ	26.1	28
	小松菜のアーモンドあえ		あぶら揚げ		こまつな にんじん	もやし	三温糖	アーモンド	しょうゆ	23.1	19.1
はんぺんのお吸い物		はんぺん		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ			塩 しょうゆ 酒 かつおだし こんぶだし	1.7	2.7	

※がらポンは鶏がらのことです。

※エッグケアはたまご抜きマヨネーズのことです。

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】
 ※調味料及びコンタミ等に由来するものについては、これまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
 ※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。
 ★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性あります。

日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる			I初値 kcal	I初値 kcal
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質 g	たんぱく質 g
魚・肉・大豆 大豆製品		牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実			しじつ g	脂質 g	
		<ぎゅうにゅう>								えんぶん g	塩分 g
14 金	麦コッパン		<ぎゅうにゅう>				麦コッパン			658	745
	手作りハンバーグ	ぎゅう肉 ふた肉			たまねぎ にんにく		パン粉 三温糖		塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	29	30.7
	スパゲティサラダ	まぐる水煮			きゅうり キャベツ コーン		スパゲティ	エッグケア	塩 こしょう	30.14	29.8
	ほうれん草のクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	いんげんペースト にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ		じゃがいも	油	ホホワイトルー 塩 こしょう	2.7	3.5
17 月	ごはん		<ぎゅうにゅう>				こめ			643	837
	あじごまフライ	(あじ)					(パン粉 小麦粉 でんぷん)	油 ごま	(塩)	33.4	41.8
	パンバンジーサラダ	ささみ		にんじん	もやし きゅうり しょうが		三温糖	ねりごま	酢 しょうゆ ラー油	22.2	26.5
	八宝菜	ぶた肉 いか えび うずら卵		にんじん きぬさや	たまねぎ たけのこ キャベツ 干し椎茸		三温糖 でんぷん	ごま油 油	こしょう 酒 がらスープ しょうゆ オイスターソース	1.9	2.2
18 火	麦ごはん		<ぎゅうにゅう>				こめ むぎ			765	967
	牛肉と野菜のカレー	ぎゅう肉	ハッピーにんじん	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ しょうが に んにく		じゃがいも	油	カレー粉 りんごピューレ しょうゆ ケチャップ ウスターソース	20.0	24.4
	ごぼうとれんこんのサラダ	ローズハム		にんじん	れんこん ごぼう きゅうり			和風ドレッシング		34.7	43.1
	さがみかんゼリー				さがみかんゼリー					2.4	2.9
19 水	ごはん		<ぎゅうにゅう>				こめ			647	834
	鶏肉のコーンマヨネーズやき	とり肉	立花小5年生おすすめみそ汁		クリームコーン		パン粉	エッグケア	塩 酒 ガーリックパウダー	26.3	32.1
	ごま酢あえ			ほうれん草 枝豆	きゅうり キャベツ		三温糖	ごま	りんご酢 しょうゆ	26.4	31.5
	それいけみそ汁パンチ	かにかまぼこ どうふ あぶら揚げ みそ			もやし はくさい しめじ		さつまいも		煮干しだし ごんぶだし	2.0	2.7
21 金	むぎごはん		<ぎゅうにゅう>				こめ むぎ			716	933
	タコスライスのお具	ぎゅう肉 ふた肉	ヨーグルト チーズ	トマト	たまねぎ			油	カレー粉 野菜ピューレ 塩 チリパウダー ウスターソース	29.5	36.9
	ポテトサラダ	ローズハム		にんじん	きゅうり		ポテトサラダベース	エッグケア	りんご酢 こしょう	32.1	39.7
	鶏肉と野菜のスープ	とり肉		ほうれん草	だいこん たまねぎ しょうが にんにく				酒 しょうゆ 塩 がらボン	1.8	2.4

ご卒業おめでとうございます

給食から、どんなことを学びましたか？

中学校3年生と義務教育学校9年生、小学校6年生のみなさん。ご卒業おめでとうございます。

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



※3月の行事食※

・3日(月)・・・ひなまつり

ひなまつりは、女の子の健やかな成長と健康を願う、3月3日の「桃の節句」の行事を指します。給食では「ちらしずし」

・4日(火)・・・郷土料理

郷土料理とは、その地域でとれる食材や調理法を用いて作られた、地域に特有の料理です。地域の歴史や文化、食生活とともに受け継がれており、その土地の風土が反映されております。今月は、きんぴらごぼうを予定しています。

・18日(火)・・・ハッピーにんじん

これは、少しでも給食時間が楽しくなるように調理員さんが考えてくれた取り組みです。おたのしみに!

