令和7年　3月 学校給食予定献立表

みやき町学校給食センター

給食目標：一年間を振り返ろう

三根東小学校・三根西小学校

日曜	献立名	使っている 材 料　※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるもとになる（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）	調味料など	給食ひとことメモ		
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
3 月	ちらしずし	ごはん、強化米、上白糖、三温糖	鶏肉、油揚げ	にんじん、かんぴょう、スライスれんこん、干し椎茸、さやいんげん	しょうゆ、酒、みりん、穀物酢、食塩	574	20.5	401
	牛乳		牛乳			3月3日はひなまつりです。桃の節句とも言います。ひなまつりは、子どもたちが立派に大きく育つように、ひな人形に願いをかけてお祝いする日です。桃の花を飾り、菱餅やあられなどを食べ、甘酒を飲んでお祝います。		
	すまし汁	おはらふ	蒸しかまぼこ、豆腐、わかめ	玉葱、にんじん、葉ねぎ	昆布だし、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			
	ほうれん草のあえ物	三温糖	かつおぶし	ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん	しょうゆ			
	ひなまつりデザート	ひなまつりゼリー						
4 火	ごはん	ごはん、強化米				693	26.4	268
	牛乳		牛乳			チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理のひとつです。宮崎県延岡市にあった洋食店「ロンドン」の厨房で出されていた、従業員さん用のご飯が始まりです。当時は、揚げた鶏肉を甘酢にさっと浸しただけで、その後タルタルソースをかけるようになったそうです。		
	チキン南蛮／タルタルソース	薄力粉、サラダ油、上白糖／タルタルソース	鶏むね肉、たまご	レモン果汁	酒、食塩、白こしょう、穀物酢、しょうゆ、水			
	そえ野菜	和風ドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん				
	コンソメスープ	マカロニ、じゃがいも	ベーコン	にんじん、玉葱、キャベツ	パセリ(乾)、コンソメ、白ワイン、食塩			
5 水	ごはん	ごはん、強化米				606	26.3	441
	牛乳		牛乳			主食のごはんやパン、めん類などは、わたしたちの体温や体をうごかすときの力になる食べ物です。主食をきちんと食べないと、周知ゅ緑がでないし、体に力がはいりません。健康にすごすためにも、おかずばかりではなく、主食もきちんと食べましょう。		
	いわしの梅煮		いわしの梅煮					
	青菜と油揚げの煮びたし		油揚げ	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、みりん			
	みそ汁	じゃがいも	米みそ、合わせみそ	玉葱、にんじん、葉ねぎ、ぶなしめじ	煮干しだし			
6 木	食パン	食パン				665	25.0	304
	牛乳		牛乳			スパゲティはイタリア語で「細い糸」という意味があります。小麦粉から作られ体を動かすエネルギーになります。きょうは、ミートソースを混ぜ合わせたスパゲティです。		
	スパゲティミートソース	スパゲッティ、なたね油	牛ひき肉、豚ひき肉	玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ	トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、赤ワイン、食塩、白こしょう、オレガノ、ナツメグ			
	フレンチサラダ	クリームフレンチドレッシング、エッグケアマヨネーズ	ロースハム	コーン、キャベツ、きゅうり				
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム						
7 金	ごはん	ごはん、強化米				675	22.2	300
	牛乳		牛乳			キャベツは全国　各地で栽培され、春まき、夏まき、秋まきと季節をずらして栽培しているので一年中でまわっています。キャベツには、食べすぎやストレスなどで荒れてしまった胃を健康な状態に　戻してくれるビタミンがたくさん含まれています。		
	チキンハンバーグ		チキンハンバーグ					
	野菜ソテー	三温糖、なたね油	豚肉	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン	しょうゆ、食塩、白こしょう			
	パスタスープ	アルファベットパスタ	鶏肉	キャベツ、玉葱、にんじん	パセリ(乾)がらスープチキン、しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう			
	いちごゼリー	いちごゼリー						
小学6年生の献立	ごはん	ごはん、強化米				6年生お楽しみ給食献立		
	牛乳		牛乳			6年生のお楽しみ給食です。小学校6年間を振り返り、思い出とともにかみしめていただきましょう。		
	ハンバーグ	パン粉(乾燥)	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳	ソテーオニオン	食塩、白こしょう、ナツメグ、赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース			
	ボイルウインナー		ウィンナー					
	野菜ソテー	三温糖、なたね油	豚肉	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン	しょうゆ、食塩、白こしょう			
	パスタスープ	アルファベットパスタ	鶏肉	キャベツ、玉葱、にんじん	パセリ(乾)、がらスープチキン、しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう			
	お祝いゼリー	お祝いゼリー						
10 月	ごはん	ごはん、強化米				600	23.0	302
	牛乳		牛乳			野菜には、体の調子をよくするビタミンやミネラルがたくさん入っています。一日にとってほしい野菜の量は350g。生野菜で両手いっぱいを3杯分です。お肉を食べるときは、野菜も積極的にとりたいですね。		
	焼き肉いため	三温糖	豚肉、赤みそ	玉葱、にんじん、しょうが、にんにく	トウバンジャン、しょうゆ、酒、白こしょう			
	ナムル	いりごま、上白糖、ごま油		キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんにく	穀物酢、しょうゆ、食塩			
	春雨スープ	はるさめ(乾)	ベーコン	玉葱、はくさい、にんじん、葉ねぎ	がらスープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
	中3のみお祝いデザート	お祝いデザート（卵・乳・小麦なし）						
11 火	ごはん	ごはん、強化米				564	25.7	339
	牛乳		牛乳			こまつなは、冬の緑黄色野菜で、カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄分を豊富にふくんでいます。カロテンやビタミンCはかぜの予防に効果的です。油といっしょにとると、からだに吸収されやすくなります。		
	さわらのみそ焼き	三温糖	さわら、米みそ	しょうが	酒、しょうゆ、本みりん			
	ごまあえ	すりごま、ねりごま、三温糖		キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん	しょうゆ			
	すまし汁		竹輪、豆腐	玉葱、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ	かつおだし、粉昆布、しょうゆ、みりん、食塩			
12 水	ごはん	ごはん、強化米				607	20.4	275
	牛乳		牛乳			給食には、ほぼ毎日登場するにんじんは、あざやかな色をしているので、料理のいろどりをよくしてくれます。にんじんには、ひふやねんまくを強くして、病気から体を守る力を高めてくれる栄養素がたくさんふくまれています。		
	チキンカレー	じゃがいも	鶏肉	玉葱、にんじん、にんにく、えだまめ	カレールー、ディナーカレールー、食塩、白こしょう			
	ドレッシングサラダ	野菜いっぱいドレッシング		キャベツ、きゅうり、だいこん、コーン				
13 木	きなこ揚げパン	コッペパン、油、三温糖	きな粉			580	24.5	422
	牛乳		牛乳			きょうは、きなこあげパンがあります。きなこは、大豆を粉につたものです。大豆は「畑の肉」といわれるほど、質のよいたんぱく質が、ふくまれている食べ物です。たんぱく質は、筋肉、葉身の毛、爪など私たちの体をつくるのに欠かせない大切な栄養素です。		
	野菜いため		豚肉	ほうれんそう、キャベツ、玉葱、にんじん、コーン	食塩、白こしょう			
	肉団子のスープ	じゃがいも、マロニー	ミートボール	玉葱、にんじん、チンゲンサイ	がらスープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
	さがみかんゼリー	さがみかんゼリー						

<table>
<tr><th rowspan="3">日
曜</th><th rowspan="3">献立名</th><th colspan="4">使っている 材 料　※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。</th><th rowspan="2">エネルギー(kcal)</th><th rowspan="2">タンパク質(g)</th><th rowspan="2">カルシウム(mg)</th></tr>
<tr><th>おもにエネルギーのもとになる（黄）</th><th>おもに体をつくるもとになる（赤）</th><th>おもに体の調子を整えるもとになる（緑）</th><th rowspan="2">調味料など</th></tr>
<tr><th>穀類・いも類・砂糖・油　など</th><th>魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう　など</th><th>野菜・きのこ・くだものなど</th><th colspan="3">給食ひとことメモ</th></tr>
<tr><td>14
金</td><td colspan="8">卒業式</td></tr>
<tr><td rowspan="5">17
月</td><td>ごはん</td><td>ごはん、強化米</td><td></td><td></td><td></td><td>683</td><td>22.6</td><td>289</td></tr>
<tr><td>牛乳</td><td></td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td rowspan="4" colspan="3">切干大根は、大根を切って日に干してつくります。太陽の光をうけてビタミンＤがたっぷりふくまれています。このビタミンはカルシウムの吸収を　良くするすぐれた食品です。よくかんで食べてください。</td></tr>
<tr><td>春巻き</td><td>なたね油</td><td>春巻き</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>切り干し大根サラダ</td><td>野菜いっぱいドレッシング</td><td></td><td>切り干し大根、きゅうり、にんじん、コーン</td><td></td></tr>
<tr><td>八宝菜</td><td>かたくり粉</td><td>豚肉、蒸しかまぼこ、厚揚げ</td><td>にんじん、はくさい、玉葱、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ、白ねぎ、しょうが</td><td>しょうゆ、食塩、白こしょう、酒、がらスープポーク</td></tr>
<tr><td rowspan="5">18
火</td><td>ポークライス</td><td>ごはん、強化米、三温糖</td><td>豚肉</td><td>玉葱、にんじん、青ピーマン、国産マッシュルーム、コーン</td><td>トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、白こしょう、しょうゆ</td><td>575</td><td>20.9</td><td>260</td></tr>
<tr><td>牛乳</td><td></td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td rowspan="4" colspan="3">くだものには、ビタミンやミネラル、食物せんいなど、わたしたちの体に必要な栄養素がはいっています。一日に果物を200gぐらいとると健康によいといわれていますので、季節ごとのおいしい果物を食べるようにするといいですね。</td></tr>
<tr><td>ポトフ</td><td>じゃがいも</td><td>ウィンナー</td><td>キャベツ、玉葱、だいこん、にんじん、セロリ</td><td>パセリ(乾）、がらスープチキン、白ワイン、食塩、白こしょう、しょうゆ</td></tr>
<tr><td>フルーツあえ</td><td></td><td></td><td>みかん、りんご、フルーツミックス（パイナップル、もも、りんご）、りんごジュース</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="5">19
水</td><td>ごはん</td><td>ごはん、強化米</td><td></td><td></td><td></td><td>605</td><td>26.3</td><td>374</td></tr>
<tr><td>牛乳</td><td></td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td rowspan="4" colspan="3">こんにゃくは、こんにゃくいもから作られています。こんにゃくには、グルコマンナンとよばれる食物せんいがふくまれているので、おなかの中を掃除して調子をよくしてくれます。きょうは、こんにゃくを使った炒め物をつくりました。</td></tr>
<tr><td>白身魚のマヨネーズ焼き</td><td>エッグケアマヨネーズ</td><td>ホキ</td><td>マッシュルーム、コーン、ソテーオニオン</td><td>食塩</td></tr>
<tr><td>こんにゃく炒め</td><td>こんにゃく、なたね油、三温糖</td><td>豚肉</td><td>にんじん、さやいんげん</td><td>しょうゆ、みりん、酒</td></tr>
<tr><td>みそ汁</td><td></td><td>油揚げ、米みそ、合わせみそ</td><td>キャベツ、玉葱、にんじん、こまつな</td><td>煮干しだし</td></tr>
<tr><td>20
木</td><td colspan="8">春分の日</td></tr>
<tr><td rowspan="6">21
金</td><td>ごはん</td><td>ごはん、強化米</td><td></td><td></td><td></td><td>752</td><td>24.1</td><td>296</td></tr>
<tr><td>牛乳</td><td></td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td rowspan="5" colspan="3">今日で、3学期の給食が　終わります。この一年も、感染症に気を付けながら給食の時間を過ごすことができました。来年度も、楽しい給食の時間となるよう、願っています。</td></tr>
<tr><td>ミートローフ</td><td>パン粉、三温糖</td><td>牛肉、豚肉、おから、豆乳</td><td>ソテーオニオン</td><td>食塩、白こしょう、ナツメグ、トマトケチャップ、デミグラスソース、赤ワイン、ソース</td></tr>
<tr><td>アスパラガスのソテー</td><td>なたね油</td><td>ベーコン</td><td>アスパラガス、キャベツ、コーン、にんじん</td><td>しょうゆ、食塩、白こしょう</td></tr>
<tr><td>野菜スープ</td><td>じゃがいも</td><td></td><td>玉葱、にんじん、こまつな、にんじん</td><td>がらスープチキン、ブイヨン、しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう</td></tr>
<tr><td>ココアクレープ</td><td>ココアクレープ(卵、乳、小麦なし)</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>