

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					三根中学校・中原中学校			
にち 日 よう 曜	こんだての 献立名	使っている 材 料			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
		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	689	24.5	443
	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、菱餅やあらねなどを食べ、甘酒を飲んでお祝います。		
	すまし汁	おわらふ	蒸しかまぼこ、豆腐、わかめ	玉葱、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				843	31	283
	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、なたね油、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、白ごしょう、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	バゼリ(乾)、コンソメ、白ワイン、食塩			
5水	ごはん	ごはん、強化米				730	31.6	502
	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ための力になる食べ物です。主食をきちんと食べないと、周知ゆ縁がでないし、体に力がいりません。健康に過ごすためにも、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	ごまつな、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				739	28.2	317
	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。小麦粉から作られた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	スパゲティ、オリーブ油	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	トマトピューレ、トマトケチャップ、マズダソース、ウスターソース、赤ワイン、食塩、白ごしょう、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、エッグクアモネーズ	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	卒業式							
10月	ごはん	ごはん、強化米				730	27.6	324
	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、白ごしょう			
	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、白ごしょう			
11火	ごはん	ごはん、強化米				671	30.1	372
	牛乳		牛乳			ごまつなは、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、もやし、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				735	23.8	290
	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、病氣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、白ごしょう			
	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	黒糖パン	黒糖パン				714	27.8	462
	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。		
	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、白ごしょう			
	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、白ごしょう			
	さがみかんゼリー	さがみかんゼリー						
	オムレツ		オムレツ(たまご)					
14金	ごはん	ごはん、強化米				710	29.4	444
	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ための力になる食べ物です。主食をきちんと食べないと、集中力がでないし、体に力がいりません。健康に過ごすためにも、おかずばかりではなく、主食もきちんと食べましょう。		
	そぼろ煮	さといも、こんにやく	鶏肉、厚揚げ	だいこん、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒、みりん			
	和風あえ	三温糖	かつおぶし	ごまつな、はくさい、りょうとうもやし	しょうゆ、穀物酢			
	鮭ふりかけ			鮭ふりかけ(ごま)				
17月	ごはん	ごはん、強化米				893	28	310
	牛乳		牛乳			切り干し大根は、大根を切って日に干してつきます。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。		
	春巻き	なたね油	春巻き					
	切り干し大根サラダ	和風ドレッシング		切り干し大根、きゅうり、にんじん、コーン				
	八宝菜	かたくり粉	豚肉、蒸しかまぼこ、厚揚げ	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	しょうゆ、食塩、白ごしょう、酒、がらスープボーク			

にち 日 よう 曜	こんだてめい 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			
		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		給食ひとことメモ		
18 火	ホークライス	ごはん、強化米、三温糖	豚肉	玉葱、にんじん、青ピーマン、国産マッシュルーム、コーン	トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、白こしょう、しょうゆ	704	25.1	270
	牛乳		牛乳			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。		
	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	キャベツ、玉葱、だいこん、にんじん、セロリ	バター(乾)、からスープチキン、白ワイン、食塩、白こしょう、しょうゆ			
	フルーツあえ			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				
19 水	ごはん	ごはん、強化米				732	31.2	419
	牛乳		牛乳			こんにゃくは、こんにゃく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。		
	白身魚のマヨネーズ焼き	エッグケアマヨネーズ	ホキ	マッシュルーム、コーン、ソテーオニオン	食塩			
	こんにゃく炒め	こんにゃく、なたね油、三温糖	豚肉	にんじん、さやいんげん	しょうゆ、みりん、酒			
	みそ汁		油揚げ、米みそ、合わせみそ	キャベツ、玉葱、にんじん、こまつな	煮干しだし			
20 木	春分の日							
21 金	ごはん	ごはん、強化米				902	29.5	313
	牛乳		牛乳			きょう、3学期の給食が 終わります。この一年も、感染症に気を付けて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。		
	ミートローフ	パン粉、三温糖	牛ひき肉、豚ひき肉、おから、豆乳	ソテーオニオン	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			
	アスパラガスのソテー	なたね油	ベーコン	アスパラガス、キャベツ、コーン、にんじん	しょうゆ、食塩、白こしょう			
	野菜スープ	じゃがいも		玉葱、にんじん、こまつな、にんじん	からスープチキン、パイオン、しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう			
	ココアクレープ	ココアクレープ(卵、乳、小麦なし)						