

3月分献立表

令和7年度

白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考
2	月	★	コーンごはん	サウピカンサラダ ミートボールのトマトに	ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく えだまめ	コーン キャベツ にんにく たまねぎ トマト にんじん	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも オリーブオイル	607kcal 22.0g19.3g 2.2g	3がつがはじまりました。 こんねんどのきゅうしよくはもあと1 6かいておしまいです。 中3と6年のみなさんはもっと少ない です。さいごまでおいしくたべて くれたらうれしいです。 こんげつは、中3と6年生のみなさん へお祝いのきもちをこめて「おめ でとうこんだて」を2かいいれまし た。 おいしくたべてくれるとうれしいで す! お楽しみに・・・
3	火	○	中学3年 中止 ちらしずし	しろみさかなフリッター ごまあえ すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ えだまめ たまご タラ かまぼこ とうふ	れんこん にんじん もやし ほししいたけ キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま	593kcal 22.3g19.4g 2.4g	お楽しみ・・・
4	水	○	ごはん	さばのみそに おかかあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう さば たまご みそ かつおぶし	しょうが ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう えのき たまねぎ にら にんじん	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	601kcal 24.3g21.9g 2.5g	お楽しみ・・・
5	木	○	ドライカレー(むぎごはん)	キャロットドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく だいず チーズ バター ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン レーズン しょうが にんにく プロコラー キゅうり コーン	こめ あぶら さとう むぎごま こむぎこ	669kcal 27.1g21.3g 2.4g	お楽しみ・・・
6	金	○	きなこあげパン	やきにくサラダ ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく なまクリーム スキムミルク	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが きゅうり	パン あぶら さとう グラニューとう ルウ じゃがいも ごま ごまあぶら	638kcal 26.2g25.0g 2.0g	お楽しみ・・・
9	月	○	卒業おめでとう献立① せきはん(ゴマしお)	フライドチキン のりあえ おいわいじる おいわいケーキ	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ なたと わかめ ささげ	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし えのき ほうれんそう ほししいたけ	もちこめ かたくりこ さとう あぶら	727kcal 31.2g20.2g 2.3g	お楽しみ・・・
10	火	○	祝！中学校卒業式 3年生中止 24日まで ごはん	さわらさいきょうやき ヨーグルトレーズン ごもくきんびら キャベツとベーコンのみそしる	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ さつまあげ ベーコン みそ	にんじん ごぼう こんにやく コーン キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	603kcal 24.3g19.3g 2.0g	お楽しみ・・・
11	水	○	わかめごはん	ようふうおでん マヨエッグサラダ さくらゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ ウインナー たまご ハム わかめ	だいこん こんにやく にんじん きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	640kcal 22.4g20.7g 2.2g	お楽しみ・・・
12	木	ジョ ア	卒業おめでとう献立② みそラーメン	はるまき ひじきのマリネ おいわいクレープ	ジョア 豚肉 ひじき ハム みそ	にんにく たまねぎ にんじん もやし ほうさい コーン にら きゅうり	あぶら さとう はるまきのかわ ちゅうかめん	693kcal 22.7g23.3g 2.9g	お楽しみ・・・
13	金	○	祝！小学校卒業式 6年生中止 24日まで カレーライス(むぎごはん)	かいそうサラダ アセロラミルク	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク かいそう ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト かんてん もやし きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう ルウ じゃがいも むぎ	634kcal 20.3g18.8g 1.9g	お楽しみ・・・
16	月	○	ごはん	てりやきハンバーグ もやしのごますあえ ピリからみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま さといも	609kcal 27.1g19.3g 2.7g	お楽しみ・・・
17	火	○	チャーハン	はるさめサラダ ワンタンスープ メイプルマフィン	ぎゅうにゅう やきぶた ハム たまご とりにく	ほししいたけ にんじん ねぎ もやし きゅうり グリンピース	こめ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら ワンタンのかわ	590kcal 23.6g15.2g 2.6g	お楽しみ・・・
18	水	○	ごはん	あげあげだまフライ カレーサラダ にくじゃが グミ	ぎゅうにゅう あじ ハム みそ ぶたにく とりにく	もやし キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しらたき いんげん	こめ あぶら さとう ごまあぶら パンこ じゃがいも	646kcal 25.6g18.4g 1.7g	お楽しみ・・・
19	木	○	ピザトースト	ごぼうサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ とりにく スキムミルク なまクリーム ツナ	ピーマン たまねぎ にんにく トマト コーン にんじん ごぼう きゅうり	パン あぶら さとう ごま ルウ	684kcal 30.5g30.6g 2.5g	お楽しみ・・・
23	月	○	ごはん	マーボーどうふ キャベツのちゅうかサラダ ぎょうざ	ぎゅうにゅう とうふ みそ やきぶた ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ にら キャベツ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ ごま	614kcal 26.1g20.5g 1.4g	お楽しみ・・・
24	火	○	やきにくどんぶり (むぎごはん)	サムゲタンスープ ストロベリーヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん ナラシコ にんにく しょうが だいこん イチゴ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう パイン	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ むぎ ごま げんまい グラニューとう	699kcal 29.7g19.9g 2.4g	お楽しみ・・・

★の日はミルクが出ます。今回はコーヒー味です。

小学生8～9歳 エネルギー 650kcal たんぱく質21.1～32.5g
の基準値 脂質14.4～21.7g 食塩相当量2.0g未満

「白子町学校給食食材料費物価高騰対策事業」

近年の物価高騰により給食の食材料費が上昇していることから、国の「物価高騰対応重点支援地方創臨時交付金」を活用し、食材料費の上昇分を交付金により賄っています。