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
2	月	★	コーンご飯	サウピカンサラダ ミートボールのトマト煮	牛乳　大豆 鶏肉　豚肉 枝豆	コーン　キャベツ 人参　にんにく　玉葱 トマト	米　油　砂糖 ごま油　じゃが芋 オリーブ油	780kcal 27.0g23.0g 2.8g
3	火	○	中学３年　中止 ちらし寿司	白身魚フリッター ごま和え すまし汁　ひなあられ	牛乳　鶏肉　油揚げ 枝豆　卵　タラ かまぼこ　豆腐	れんこん　人参 もやし　干し椎茸 キャベツ　ほうれん草	米　油　砂糖 小麦粉　ごま	758kcal 28.2g24.5g 2.9g
4	水	○	ご飯	鯖の味噌煮 おかか和え にらたま汁	牛乳　鯖　みそ 鰹節　卵	しょうが　葱　キャベツ もやし　ほうれん草　人参 玉葱　にら　えのき	米　油　砂糖 じゃが芋 片栗粉　ごま油	767kcal 29.6g26.0g 3.0g
5	木	○	ドライカレー（麦ご飯）	キャロットドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳　ひよこ豆 豚肉　大豆　チーズ バター　ハム　ヨーグルト	玉葱　人参　ピーマン レーズン　しょうが　にんにく ブロッコリー　きゅうり　コーン	米　油　砂糖 白麦　ごま 小麦粉	843kcal 32.7g25.1g 2.5g
6	金	○	きな粉揚げパン	焼肉サラダ ホワイトシチュー	牛乳　きな粉　豚肉 鶏肉　生クリーム スキムミルク	玉葱　キャベツ　きゅうり 人参　しょうが	パン　油　砂糖 グラニュー糖　ルウ じゃが芋　ごま　ごま油	825kcal 32.3g22.7g 2.5g
9	月	○	**卒業おめでとう献立①** 赤飯（ゴマ塩）	フライドチキン 海苔和え お祝い汁　お祝いケーキ	牛乳　鶏肉　のり 豆腐　なると わかめ　ささげ	しょうが　にんにく　キャベツ 人参　もやし　えのき ほうれん草　干し椎茸	もち米　片栗粉　油 砂糖	875kcal 36.9g22.7g 2.6g
10	火	○	**祝！中学校卒業式** **3年生中止　24日まで** ご飯	さわら西京焼き ヨーグルトレーズン 五目きんぴら キャベツとベーコンのみそ汁	牛乳　さわら 油揚げ　さつまあげ ベーコン　みそ	人参　ごぼう こんにゃく　コーン キャベツ　小松菜	米　油　砂糖 ごま　じゃが芋 ごま油	759kcal 29.4g22.1g 2.6g
11	水	○	わかめご飯	洋風おでん マヨエッグサラダ 桜ゼリー	牛乳　わかめ　ちくわ ウインナー　卵 ハム	大根　こんにゃく 人参　きゅうり キャベツ	米　油　砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	817kcal 27.9g24.6g 2.7g
12	木	ジョア	**卒業おめでとう献立②** みそラーメン	春巻き 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　玉葱　人参 もやし　白菜　コーン にら　きゅうり	中華麺　油　砂糖 春巻きの皮	827kcal 26.7g29.8g 3.5g
13	金	○	**祝！小学校卒業式** **6年生中止　24日まで** カレーライス（麦ご飯）	海藻サラダ アセロラミルク	牛乳　豚肉 チーズ　スキムミルク 海藻　ツナ	しょうが　にんにく　玉葱 人参　トマト　寒天 もやし　きゅうり　キャベツ	米　油　砂糖 ルウ　じゃが芋 白麦	794kcal 24.4g21.3g 2.1g
16	月	○	ご飯	照り焼きハンバーグ もやしのごま酢和え ピリ辛みそ汁	牛乳　豚肉　鶏肉 油揚げ 鶏肉　みそ	もやし　きゅうり　人参 しょうが　にんにく もやし　葱　キャベツ	米　油　砂糖 片栗粉　ごま油 ごま　里芋	785kcal 33.4g23.1g 3.4g
17	火	○	チャーハン	春雨サラダ ワンタンスープ メイプルマフィン	牛乳　焼豚 ハム　卵 鶏肉	干し椎茸　人参 ねぎ　もやし きゅうり　グリンピース	米　砂糖　油 春雨　ごま　ごま油 ワンタンの皮	730kcal 27.7g16.1g 2.8g
18	水	○	ご飯	あじ揚げ玉フライ カレーサラダ 肉じゃが　グミ	牛乳　あじ　みそ ハム　鶏肉 豚肉	もやし　キャベツ 人参　きゅうり 玉葱　白滝　いんげん	米　油　砂糖 ごま油　パン粉 じゃが芋	819kcal 31.3g21.8g 2.1g
19	木	○	ピザトースト	ごぼうサラダ キャロットポタージュ	牛乳　ウインナー　チーズ 鶏肉　スキムミルク 生クリーム　ツナ	ピーマン　玉葱　にんにく トマト　コーン　人参 ごぼう　きゅうり	パン　油　砂糖 ごま　ルウ	874kcal 38.0g38.1g 3.5g
23	月	○	ご飯	マーボー豆腐 キャベツの中華サラダ 餃子	牛乳　豆腐　豚肉 みそ　焼き豚	しょうが　にんにく　玉葱 人参　たけのこ　にら キャベツ	米　油　砂糖 片栗粉　ごま油 餃子の皮　ごま	824kcal 33.4g26.1g 2.4g
24	火	○	焼肉丼（麦ご飯）	サムゲタンスープ ストロベリーヨーグルト和え	牛乳　豚肉 鶏肉　ヨーグルト 生クリーム	キャベツ　玉葱　人参　ナタデココ にんにく　しょうが　大根　イチゴ 干し椎茸　葱　みかん　黄桃　パイン	米　油　砂糖　白麦 ごま油　片栗粉 ごま　玄米　グラニュー糖	899kcal 34.7g26.0g 3.2g

★の日はミルメークが出ます。今回はコーヒー味です。

中学生12～14歳の基準値　エネルギー 830kcal　たんぱく質21.1～32.5g　脂質14.4～21.7g　塩分2.5g以下

備考

3月が始まりました。
今年度の給食もあと15回でおしまいです。中3と6年のみなさんは、もっと少ないですね。最後までおいしく食べてくれたらうれしいです。
今月は中3と6年生のみなさんへのお祝いの気持ちをこめて、「おめでとう献立」を2回いれました。
お楽しみに・・・

中学3年生のみなさん

6年生のみなさん

おめでたい日の赤飯

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、凶をかえして福にするという縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。

「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。