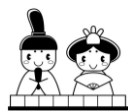


# 令和7年 3月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価			
				血液・筋肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力や熱になるもの	1人分 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3	月	ちらし寿司 <b>&lt;ももの節句献立&gt;</b> 鶏肉の唐揚げ フロッコリーとえびの胡麻マヨ和え すまし汁 ひなあられ	○	牛乳 とりにく えび とうふ かまぼこ にぼしこ	しょうが フロッコリー コーン にんじん しめじ れんこん かんぴょう だいこん ほうれんそう だけのこ	こめ ひながし ごま こめこ でんぷん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	895	38.0	26.9	3.9
4	火	麦ごはん 赤魚山椒焼き 人参しりしり すきやき風煮	○	牛乳 あかうお ツナ ぶたにく たまご とうふ	にんじん ながねぎ しめじ はくさい しらたき しいたけ さんしょう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	815	36.8	25.1	3.0
5	水	醤油ラーメン すり身チーズロール キャベツのレモン和え お祝いケーキ	○	牛乳 ぶたにく チーズ たらすりみ	たまねぎ にんじん もやし しめじ なら しょうが レモン にんにく キャベツ コーン	ちゅうかめん こむぎこ さとう ケーキ	796	34.9	20.6	4.5
6	木	ごはん メンチカツ 金平ごぼう 大根のみそ汁	○	牛乳 とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ にぼしこ みそ	ごぼう にんじん だいこん えのき たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	886	29.5	30.1	2.8
7	金	麦ごはん いか生姜焼き 塩昆布和え 里芋のそぼろ煮	○	牛乳 いか とりにく こんぶ かまぼこ あつあげ	しょうが にんじん もやし ほうれんそう しいたけ こんにゃく いんげん	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら さといも	781	36.3	16.0	3.0
10	月	ごはん あじフライ 野菜炒め なめこ汁	○	牛乳 あじ ぶたにく とうふ わかめ にぼしこ みそ	キャベツ にんじん だけのこ しいたけ ピーマン にんにく なめこ だいこん ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら でんぷん	798	32.4	22.4	3.0
11	火	キャロットピラフ オムレツホワイトソースがけ 野菜のマリネ コンソメスープ カルシウムウエハース	○	牛乳 とりにく たまご ツナ	にんじん えのき たまねぎ コーン セロリ はくさい いんげん	こめ むぎ さとう じゃがいも バター あぶら ウエハース	795	22.8	25.2	3.4
12	水	ミルクロールパン 野菜いろいろ肉団子 ポテトサラダ ほうれん草シチュー	○	牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	にんじん きゅうり コーン たまねぎ はくさい しめじ ほうれんそう	パン こむぎこ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ バター	910	30.6	38.3	3.3
13	木	ごはん えびカツ もやしのごま和え けんちん汁	○	牛乳 えび あぶらあげ とうふ にぼしこ	こまつな にんじん もやし こんにゃく だいこん ながねぎ ごぼう	こめ こむぎこ パンこ さといも ごま さとう あぶら ごまあぶら	808	32.0	24.3	2.2
14	金	麦ごはん 鶏肉の照り焼き なら玉炒め 豆腐のみそ汁	○	牛乳 とりにく ツナ たまご とうふ にぼしこ みそ	しめじ もやし なら にんじん えのき ほうれんそう はくさい	こめ むぎ さとう ごまあぶら	747	37.8	20.2	2.7
17	月	ごはん さばみりん醤油焼き フロッコリーのおかか和え はんぺん汁 シュークリーム	○	牛乳 さば かつおぶし わかめ はんぺん にぼしこ たまご	フロッコリー コーン キャベツ しめじ だいこん にんじん ながねぎ	こめ シュークリーム	800	33.9	23.9	2.5
18	火	ポークカレーライス ハッシュドポテト コールスローサラダ さくらゼリー	○	牛乳 ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも ゼリー	922	24.8	25.9	2.6
19	水	ちゃんぽん 焼きぎょうざ ピリッとサラダ	○	牛乳 とりにく ぶたにく えび いか くらげ なると	にんじん しいたけ キャベツ たまねぎ はくさい もやし ほうれんそう ながねぎ なら	ちゅうかめん こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	806	42.4	22.7	4.6
21	金	麦ごはん ハムカツ わかめとチーズのサラダ いかと大根の煮物 アセロラゼリー	○	牛乳 ハム わかめ チーズ いか さつまあげ	にんじん たまねぎ はくさい だいこん しいたけ いんげん アセロラ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さといも あぶら さとう ゼリー	834	30.1	16.6	2.8
24	月	ごはん 花型ハンバーグきのこソース 五色和え 油揚げのみそ汁 チョコボンディング	○	牛乳 かまぼこ あぶらあげ とうふ にぼしこ みそ	えのき しめじ トマト はくさい こまつな キャベツ にんじん コーン ほうれんそう	こめ さとう ごま ドーナッツ チョコ	893	32.0	27.5	3.1

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

## ご卒業おめでとうございます

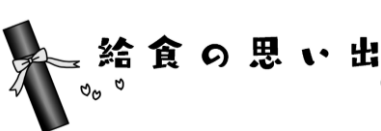


今月の平均栄養素量	832	32.9	24.3	3.1
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0 ~41.5	18.4 ~27.7	2.5 未滿

学校生活の中で給食は皆さんの大切な時間でしたね。友達と一緒に食べた給食や、楽しい会話は、きっと素敵な思い出として心に残ることでしょう。

給食を通じて、食べることの大切さや、感謝の気持ちを学んだことも大きな成長です。これからの生活でも新しい友達と共に、たくさんのおいしい食事を楽しんでください。そして、どんな時も食べ物に感謝し、健康で元気に過ごしてください。

ご卒業おめでとうございます



### 地産地消

- 米 : 南郷・成東地区 なら : 蓮沼地区
- 人参 : 睦岡地区 もやし : 大網白里市
- 長葱 : 旧成東町 きゅうり : 九十九里町

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています