

3月献立表

令和7年度



3月献立表



菊川市立菊川学校給食センター
※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

| 日 ■ | こんだて | きいろのしょくひん ねづやらからになるもの | | あかいろのしょくひん 体をつくるもの | | みどりいろのしょくひん 体のちょうしきどとのえるもの | その他 調味料 | (単位) エネルギー たんぱく質 糖質 | | | お知らせ |
|-----------|----------------|--------------------------|---------|-----------------------|------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無糖質 | | | 幼 | 小 | 中 | |
| 2 (月) | ごはん | 米 | | | | | | 478 19.7 15.8 1.7 | 569 22.5 17.0 2.2 | 706 27.6 20.8 2.8 | ひな祭り 献立 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | |
| | はながたハンバーグあんかけ | でん粉 砂糖 | | とり肉 ぶた肉 大豆 | | 玉ねぎ トマト にんにく しょうが | 醤油 酒 塩 | | | | |
| | くきわかめのきんぴら | 砂糖 | ごま油 ごま | さつまあげ(大豆) | 茎わかめ | ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん | 醤油 みりん 酒 唐辛子 | | | | |
| | かきたまじる | でん粉 | | 豆腐 卵 | | 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 干しいたけ | 醤油 塩 | | | | |
| | ひなあられ | もち米 砂糖 | | | のり | | 醤油 | | | | |
| 3 (火) | コッペパン | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | | 脱脂粉乳 | | イースト 塩 | 502 25.8 19.0 2.1 | 662 33.2 23.1 2.8 | 830 41.2 28.1 3.8 | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | |
| | たらのレモンあえ | でん粉 砂糖 | 油 | たら | | レモン バセリ | 醤油 | | | | |
| | コーンサラダ | 砂糖 | 油 | | | キャベツ こまつな とうもろこし | 酢 塩 こしょう | | | | |
| | ポークピーンズ | じゃがいも 砂糖 | 油 | ぶた肉 大豆 | | 玉ねぎ トマト にんじん マッシュルーム グリンピース | ケチャップ ソース コンソメ ワイン 塩 こしょう | | | | |
| 4 (水) | むぎごはん | 米 麦 | | | | | | 460 19.0 16.5 1.5 | 607 23.7 18.5 1.9 | 797 29.3 22.5 2.4 | 焼き芋うさ 幼1個 小2個 中3個 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | |
| | やきぎょうざ | 小麦粉 砂糖 | 油 | ぶた肉 とり肉 大豆 | | キャベツ 玉ねぎ にら しょうが | 醤油 塩 | | | | |
| | はるさめサラダ | 春雨 砂糖 | ごま ごま油 | | | もやし きゅうり にんじん | 醤油 酢 | | | | |
| | マーポーどうふ | でん粉 砂糖 | 油 ごま油 | 豆腐 ぶた肉 大豆 みそ 豆みそ | | にんじん だけのこ 干しいたけ 葉ね きょうが にんにく | 醤油 中華スープ 酒 みりん トウバンジャン | | | | |
| 5 (木) | ごはん | 米 | | | | | | 424 20.7 16.2 2.0 | 584 26.2 18.8 2.4 | 767 33.9 23.7 3.1 | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | |
| | さばのしおこうじやき | 鰯 | | さば | | | 塩 | | | | |
| | ツナとひじきのうまい | 砂糖 | 油 | まぐろ | ひじき | にんじん さやいんげん | 醤油 みりん 酒 | | | | |
| | さつまじる | さつまいも | | 豆腐 みそ 油あげ | | 大根 小松菜 にんじん ごぼう | | | | | |
| 6 (金) | ごはん | 米 | | | | | | 444 19.6 17.9 1.3 | 613 24.9 21.3 1.8 | 777 29.7 24.8 2.4 | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | |
| | ヤンニヨムチキン | でん粉 砂糖 | 油 ごま油 | とり肉 | | にんにく | ケチャップ みりん コショウ 醤油 酒 塩 | | | | |
| | ほうれんそうのナムル | 砂糖 | ごま ごま油 | | | もやし ほうれん草 にんじん | 醤油 酢 | | | | |
| | わかめスープ | でん粉 | | 豆腐 | わかめ | 玉ねぎ 白菜 にんじん えのきだけ | 鶏ガラスープ 中華スープ 醤油 塩 こしょう | | | | |
| 9 (月) | むぎごはん | 米 麦 | | | | | | 414 18.9 15.6 1.8 | 573 24.3 18.4 2.2 | 740 29.8 21.7 2.8 | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | |
| | さんしょくごはんのぐ | 砂糖 | 油 | とり肉 卵 | | 枝豆 | 醤油 酒 みりん 塩 | | | | |
| | キャベツのごますあえ | 砂糖 | ごま | | | キャベツ 小松菜 にんじん | 酢 醤油 塩 | | | | |
| | じゃがいものみそしる | じゃがいも | | みそ 油あげ | わかめ | 玉ねぎ えのきだけ 根深ねぎ | | | | | |
| 10 (火) | コッペパン | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | | 脱脂粉乳 | | イースト 塩 | 499 20.8 22.1 2.4 | 656 26.3 27.3 3.1 | 819 32.4 33.0 4.4 | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | |
| | ウインナーのソースかけ | 砂糖 | | ウインナー | | | ケチャップ ソース ワイン | | | | |
| | ツナとキャベツのカレーソテー | | 油 | まぐろ | | キャベツ にんじん ピーマン | 塩 コンソメ カレー粉 こしょう | | | | |
| | コーンボタージュ | | 油 | | 脱脂粉乳 チーズ クリーム | とうもろこし 玉ねぎ にんじん | ホタテ貝の煮(小麦・乳) 鶏ガラスープ 塩 こしょう | | | | |
| 11 (水) | ごはん | 米 | | | | | | 502 18.7 19.6 1.6 | 651 22.3 22.8 1.9 | 848 28.3 28.7 2.2 | 卒業卒園 お祝い献立 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | |
| | カツオカツ | パン粉 小麦粉 砂糖 | 油 | かつお 大豆 | | 玉ねぎ しょうが | 醤油 塩 | | | | |
| | ポテトサラダ | じゃがいも | | | | 枝豆 とうもろこし にんじん | ソーセージ マヨネーズ 酢 潮 こしょう | | | | |
| | とんじる | | | | 豆腐 ぶた肉 みそ 油あげ | | 大根 にんじん こんにゃく しめじ 根深ねぎ | | | | |
| 11 (木) | おいわいさくらゼリー | 砂糖 | | | | | さくらんぼ レモン | | | | |

| 日 ■ | こんだて | きいろのしょくひん ねつうちからになるもの | | あかいいろのしょくひん 体をつくるもの | | みどりいろのしょくひん 体のちょうしをととのえるもの | | その他の 調味料 | ※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。 | | | お知らせ |
|-----------|-----------------|--------------------------|---------|------------------------|----------|----------------------------------|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|------|
| | | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | 幼 | 小 | 中 | 幼 | 小 | 中 |
| 12 (木) | ソフトめん | 小麦粉 | | | | | 塩 | 476 21.1 16.1 2.5 | 590 25.9 18.6 3.1 | 734 31.9 22.1 4.0 | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ツナオムレツ | 砂糖 | 油 | 卵 まぐろ 大豆 | | 玉ねぎ | マヨネーズ 塩 醤油 醋 | | | | | |
| | わかめサラダ | 砂糖 | | | わかめ | キャベツ きゅうり もやし | 酢 醤油 塩 | | | | | |
| | ミートソース | 砂糖 | 油 | ふた肉 大豆 | チーズ 脱脂粉乳 | 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース にんにく | ケチャップ ハヤシソース ワイン コンソメ | | | | | |
| 13 (金) | ごはん | 米 | | | | | | 507 22.0 18.8 2.1 | 619 23.1 18.6 2.3 | 857 32.7 25.4 3.5 | しあわせの 南蛮漬け 幼1尾 小中2尾 | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ししゃものなんばんづけ | でん粉 砂糖 | 油 | | ししゃも | 根深ねぎ しょうが | 醤油 醋 唐辛子 | | | | | |
| | きりほしだいこんのはりはりあえ | 砂糖 | ごま油 ごま | | | 切干大根 きゅうり にんじん | 醤油 醋 塩 | | | | | |
| | にくじゅが | じゃがいも 砂糖 | 油 | ふた肉 | | 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 干しそうじ | 醤油 酒 みりん | | | | | |
| 16 (月) | むぎごはん | 米 麦 | | | | | | 447 18.2 15.3 1.5 | 614 23.1 18.2 1.9 | 796 28.5 21.8 2.5 | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | |
| | きなこまめ | でん粉 砂糖 | 油 | 大豆 きな粉 | | | 塩 | | | | | |
| | きゅうりのひたひた | 砂糖 | ごま油 | かつお節 | | きゅうり | 醤油 醋 唐辛子 | | | | | |
| | チキンカレー | じゃがいも | 油 | とり肉 | チーズ 脱脂粉乳 | 玉ねぎ にんじん トマト りんご にんにく | かーの3種(小麦・乳・大豆) ソース ワイン 鶏ガラスープ 塩 こしょう | | | | | |
| 17 (火) | おちゃパン | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | | 脱脂粉乳 | 茶 | イースト 塩 | 467 20.6 16.4 1.9 | 592 24.5 19.3 2.5 | 755 30.7 23.2 3.4 | ふるさと給食 | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | | |
| | トマトイメンチカツ | パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 | 油 | ふた肉 大豆 | | 玉ねぎ トマト | ケチャップ 塩 こしょう | | | | | |
| | ごぼうサラダ | 砂糖 | ごま | | | ごぼう きゅうり にんじん | ごまドレッシング 醤油 みりん | | | | | |
| | はるやさいのボトフ | じゃがいも | | とり肉 | | キャベツ 玉ねぎ にんじん 枝豆 | 鶏ガラスープ コンソメ 塩 こしょう | | | | | |

※材料の都合等により献立を変更することがあります。

※米穀類は幼稚園年中、小学校3・4年生、中学生の教諭です。

※加工品の右側の()には特定原材料・特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・ピーナツ・くるみ・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシュー・ナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつだけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)

ご卒業おめでとうございます

卒業生にとっては、その学校での最後の給食の日がやってきます。友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。

給食が届くまでには、たくさん的人が関わっていて、みんなを大切に思う気持ちが詰まっています。

これから先も、食べること大切にし、時々給食のことを思い出してくれたらうれしいです。みなさんが元気で江戸川区へよう、応援して



そぎょうせい
卒業生はもうすぐ最後の給食です。
さいご きゅうしょく
これからも食べること大切に！



| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------|-------------------------|----|-------|-----|-----------------------|-------------|----------|-------|------------------------------|------|---|---|----------------------------|------|--|
| 日 ■ | こんだて | きいろいしょくひん ねつやからになるもの | | | | あかいろいしょくひん 体をつくるもの | | | | みどりいろいしょくひん 体のちようしをとどけるもの | | | | ※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。 | | |
| | | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 無機質(g) | ビタミン | 幼 | 小 | 中 | お知らせ | |