

令和7年 3月分学校給食献立予定表



※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

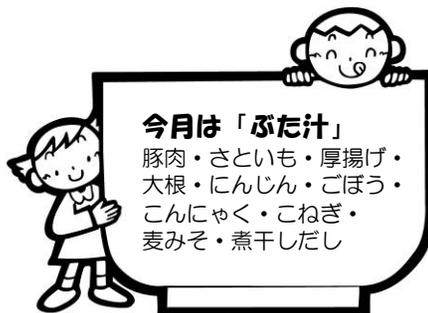
波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価			
	主食	お か す	体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)			
			赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
3月	ちらしずし (錦糸卵)	すまし汁 魚のフライ ひなあられ	豆腐 かまぼこ ホキフライ 錦糸卵	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう 干し大根 しいたけ	米 さとう ひなあられ	油	629	758	22.6	26.8
4火	ごはん	マーボー豆腐 バンサンスー	ぶた挽肉 豆腐	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ きゅうり	米 春雨 さとう	ごま ごま油	616	763	24.9	30.3
5水	むぎ 麦ごはん	ぶた汁 きびなごの南蛮漬け りんご	ぶた肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳 きびなご	にんじん ピーマン こねぎ	たまねぎ 大根 ごぼう こんにゃく りんご	米 麦 さとういも さとう	油	584	715	22.9	27.8
6木	こめ 米粉パン	イタリアンスープ スパイシーチキン 塩もみきゅうり	とり肉 ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト水煮	たまねぎ きゅうり レタス コーン レモン汁	米粉パン パン粉 小麦粉 でん粉	油	588	789	27.7	36.4
7金	ごはん	肉みそおでん おひたし (中)いわしの生姜煮	とり挽肉 天ぷら 棒天 厚揚げ	牛乳 米みそ (中)いわし生姜煮	にんじん ほうれん草 いんげん	キャベツ 大根 こんにゃく	米 さとういも さとう	油	561	791	22.7	32.5
10月	くろざとう 黒砂糖パン	こめ とうもろこし 米粉と豆乳のポターージュ かぼちゃフライ フレンチサラダ	とり肉 豆乳 白花豆ペースト	牛乳	にんじん パセリ かぼちゃフライ	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	黒砂糖パン じゃがいも 米粉 さとう	油	580	758	21.9	27.4
11火	ごはん	肉じゃが 酢みそあえ	牛肉 厚揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり つきこんにゃく	米 じゃがいも さとう	ごま	576	711	20.5	24.6
12水	せきはん 赤飯	はるさめ 春雨汁 とり肉のから揚げ 紅白なます プリントルト	とり肉 小豆 豆腐 なると	牛乳 わかめ プリントルト	にんじん こねぎ	たまねぎ 大根 しめじ	米 春雨 でん粉 さとう	黒ごま 油	718	862	26.5	31.5
13木	ナン	野菜スープ キーマカレー 型抜きチーズ (中)バナナ	とり肉 ぶた挽肉 大豆 レッドキドニー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ セロリ コーン (中)バナナ	ナン	カレールウ 油	511	717	25.9	32.5
14金	むぎ 麦ごはん	打ち込み汁(香川県郷土料理) 厚焼き卵 きんぴら	とり肉 ぶた肉 厚焼卵 麦みそ	牛乳 米みそ	にんじん いんげん こねぎ	大根 白菜 ごぼう れんこん しいたけ	米 麦 うどん さとう	ごま油 油	587	-	21.6	-
17月	ごはん	チンゲン菜のスープ 揚げぎょうざ きゅうりの中華あえ	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ きゅうり	米 春雨 さとう	ごま油 油	576	732	18.9	23.1
18火	むぎ 麦ごはん	すいとん 厚焼き卵 ごまあえ	とり肉 油揚げ 厚焼卵	牛乳	にんじん 小松菜 こねぎ	大根 もやし ごぼう	米 麦 小麦粉 白玉粉 さとう	ごま 練りごま 油	-	732	-	25.4
19水	ごはん	みそ汁 さんまのみぞれ煮 ひじきあえ	豆腐 油揚げ さんまみぞれ煮 麦みそ	牛乳 わかめ しそひじき	にんじん ほうれん草 こねぎ	たまねぎ ほうれん草	米 じゃがいも		598	735	23.2	27.9
20木	しゅんぶん ひ 春分の日											
21金	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ ムース	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン グリンピース すりおろしりんご	米 じゃがいも さとう ムース	カレールウ 油	601	723	18.7	21.9

今月使用予定の地元産の食材

豆腐・厚揚げ・麦みそ(地元の業者さんの製造)
にんじん・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・しめじ・わかめ・煮干しは、県内産を使用予定です。

※12日の赤飯には、中央小学校の5年生が育てたもち米も使用します。



新学期の予定

4月 8日(火) 始業式
4月 9日(水) 中学2・3年生のみ給食開始
4月 10日(木) 小学2～6年生給食開始
4月 16日(水) 中学1年生給食開始
4月 16日(水) 小学1年生給食開始

※給食着やマスク等、忘れないようにしましょう。