

3月 給食こんだてひょう

令和7年3月
上島町弓削学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小1科 小蛋白質 中1科 中蛋白質
		血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
3月	なのはなごはん・牛乳	たまご,牛乳	米,麦	なのはな	652
	とうふのすましじる	とうふ,わかめ		えのき,たまねぎ,葉ねぎ	27.7
	いかのいそべあげ	いか,青のり	油,でんぷん,こむぎこ		826
	だいちとツナのサラダ	大豆,ツナ,ひじき	オリーブ油,マヨネーズ,さとう	キャベツ,きゅうり,レモン果汁	34.2
	ひなあられ <small>弓削高なし</small>		あられ		
4火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		662
	カツカレー	レモンポーク,だいず,スキムミルク	じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,グリーンピース	24.9
	トンカツ	ぶたヒレ肉,たまご	こむぎこ,パンこ,油		827
	ひじきのレモンすあえ	ひじき,糸かまぼこ	さとう	きゅうり,にんじん,レモン果汁	30.7
5水	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		646
	きりぼしだいごんののもの	レモンポーク,厚あげ	じゃがいも,さとう	切り干しだいごん,にんじん,ほししいたけ,こんにゃく	28.8
	ツナおからオムレツ	ツナ,おから,たまご	油,さとう	葉ねぎ	804
	ごまじゃこあえ	ちりめんじゃこ	ごま	こまつな,キャベツ,もやし	35.4
	ゆげのり	のり			
6木	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		705
	レタスのちゅうかスープ	ベーコン,たまご	ごま油,でんぷん	たまねぎ,にんじん,レタス	27.8
	とりにくのガーリックやき	とり肉,生クリーム	バター,パンこ	たまねぎ,パセリ	871
	<small>弓削小学校 (副菜・デザート) リクエストメニュー</small>	ツナ	じゃがいも,さとう,マヨネーズ	きゅうり,コーン,レモン果汁	34.2
7金	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		675
	トマトのみそじる	ベーコン,みそ	じゃがいも	たまねぎ,トマト,えのき	21.9
	キャベツメンチカツ	レモンポーク,大豆,たまご	パンこ,こむぎこ,油	キャベツ	847
	のりずあえ	のり	さとう	きゅうり,にんじん,もやし,こまつな	26.5
10月	麦ごはん・牛乳 <small>魚島小中なし</small>		米,麦		652
	けんちんじる	とり肉,とうふ	油,里いも,ごま油	にんじん,ごぼう,ほししいたけ,だいごん,葉ねぎ	25.6
	さばのみそに	さば,みそ	さとう,でんぷん	しょうが	832
	アーモンドあえ		さとう,アーモンド	こまつな,キャベツ,にんじん	32.6
11火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		712
	しせんとうふ	レモンポーク,とうふ,じゃこてん	さとう,でんぷん,ごま油	しょうが,にんじん,たけのこ,ほししいたけ,はくさい,しめじ	25.3
	ぎょうざロール	レモンポーク	ごま油,こむぎこ,春巻きの皮,油	しょうが,にら,キャベツ	872
	ひじきのナムル	ひじき	ごま油,ごま	にんじん,ほうれん草,もやし	31.0
12水	麦ごはん・牛乳 <small>魚島小中なし</small>	牛乳	米,麦		653
	にくじゃが	レモンポーク,あつあげ	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,えだ豆	28.6
	さわらのさいきょうやき	さわら,みそ	さとう	しょうが,白ねぎ	809
	あおじソレッシングサラダ			ブロッコリー,だいごん,コーン,にんじん	34.7

材料の都合で、献立を変更することがあります。

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小1科 小蛋白質 中1科 中蛋白質
		血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
13木	<small>魚島小中学校 リクエストメニュー</small>	牛乳	米,さつまいも,ごま		696
		レモンポーク,ウィンナー	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,パセリ	26.4
		とり肉	でんぷん,こむぎこ,油	レモン果汁,しょうが	866
			ごま油,ごま	もやし,こまつな,にんじん	32.2
		アガー	さとう	みかん果汁	
14金	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		648
	ABCスープ	ベーコン	じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	25.3
	おろしハンバーグ	レモンポーク,とり肉,だいず,とうふ,ひじき,たまご	パンこ,でんぷん	たまねぎ,だいごん	801
	おかかあえ	はなかつお	ごま	ほうれん草,にんじん,もやし	30.9
17月	麦ごはん・牛乳 <small>弓削中なし</small>	牛乳	米,麦		674
	はるさめスープ <small>魚島小中なし</small>	レモンポーク	はるさめ,ごま油,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,もやし,きくらげ	25.5
	オーロラチキン	とり肉,うずらたまご	じゃがいも,でんぷん,油	にんじん,たまねぎ,えだ豆	837
	ブロッコリーのごまあえ		ごま,さとう	ブロッコリー,キャベツ,にんじん	31.4
18火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		648
	ちくぜんに	とり肉,あつあげ	油,さとう,ごま油	ほししいたけ,にんじん,ごぼう,こんにゃく,れんこん,さやいんげん	24.4
	ちくわとわかめのかきあげ	ちくわ,生わかめ,たまご	こむぎこ,油	たまねぎ	801
	いそかあえ	のり		ほうれん草,にんじん,もやし	29.9
19水	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		646
	カレービーフン <small>弓削高なし</small>	レモンポーク,ちくわ	ビーフン,油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ほししいたけ	26.6
	きりぼしだいごんのたまごやき	とり肉,たまご	油,さとう	切り干しだいごん,しょうが,にんじん,葉ねぎ	796
	ツナポテトサラダ	ツナ	じゃがいも,さとう	きゅうり,コーン,レモン果汁	32.6
21金	せきはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	あずき,牛乳	米,もち米,ごま		664
	こうはくはんべんじる	とうふ,はんべん		にんじん,はくさい,えのき,葉ねぎ	25.5
	さかなのマッシュポテトやき	メルルーサ	じゃがいも,さとう,マヨネーズ	パセリ	827
	そくせきづけ	はなかつお		きゅうり,キャベツ,たくあん	33.1
24月	おいおいデザート		デザート		
	麦ごはん・牛乳 <small>生名小なし</small>	牛乳	米,麦		721
	はくさいとにくだんごのスープ	にくだんご,とうふ	でんぷん	はくさい,にんじん,しょうが	29.2
	とりマヨ <small>魚島小中なし</small>	とり肉	でんぷん,こむぎこ,油,マヨネーズ,さとう	しょうが,たまねぎ,パセリ,レモン果汁	900
じゃがいものちゅうかサラダ <small>弓削高なし</small>	やきぶた	じゃがいも,さとう,ごま油,アーモンド	きゅうり,キャベツ,コーン	36.0	

材料の都合で、献立を変更することがあります。

小学6年生、中学3年生の皆さん、もうすぐ卒業ですね。小学校6年間、中学校3年間の給食はいかがでしたか。少し苦手だった野菜や魚も、友達や先生方と一緒に食べる給食では、おいしく食べられたのではないのでしょうか。「食べる」ということは、たくさんのおいしさをいただき、自分の命をつないでいくことです。未来の自分をつくる食事をこれからも大切にしたいと思います。

