

3月の予定献立表

令和7年度

豊浦町学校給食センター

【平均栄養価】

	1人分	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	596 kcal	22.5 g	20.1 g	2.3 g
中学年	661 kcal	24.5 g	21.2 g	2.6 g
高学年	728 kcal	26.5 g	22.3 g	2.9 g
中学生	816 kcal	29.6 g	24.9 g	3.4 g



【お知らせ】

- ☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません)
- ☆料理によってスプーンがつきます
- ☆はしは毎日持ってきてください
- ☆献立は都合により変更する場合があります
- ☆ご不明な点がありましたら、



家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をする機会が減っているといわれています。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫してみてくださいませんか。



月	火	水	木	金
2 (小) 759 (中) 911	3 (小) 702 (中) 818	4 (小) 657 (中) 768	5 (小) 690 (中) 880	6 (小) 634 (中) 799
こぎつねごはん 鶏肉と野菜のごま味噌煮 肉入りコロケ	ひな祭りメニュー ちらし寿司 飲むヨーグルト みそ汁 チキン味噌カツ ひなあられ	ごはん かぼちゃもち汁 さばの味噌煮	まるパン ポトフ マカロニサラダ チョコクリーム	かき揚げうどん(豊浦産 あさつき) パインスライス
精白米 強化米 麦 米油 鶏肉 料理酒 人参 油揚げ しょうゆ 三温糖 いんげん 鶏肉 大根 人参 こんにゃく いんげん 生姜 三温糖 料理酒 本みりん 味噌 しょうゆ ごま油 ごま じゃがいも 砂糖 パン粉 しょうゆ 食塩 鶏肉 小麦粉	精白米 強化米 麦 砂糖 人参 醸造酢 れんこん だけのこ 食塩 しょうゆ かんぴょう 水あめ 干し椎茸 みりん 昆布エキス 生乳 乳製品 砂糖 味噌 ごぼう 豆腐 長ねぎ だしパック 油揚げ じゃがいも 鶏肉 みそ 食塩 パン粉 米粉 米油 でん粉 米パフ 粉糖 オリゴ糖水あめ 食塩	精白米 強化米 麦 かぼちゃもち 豆腐 大根 人参 ごぼう 長ねぎ だしパック しょうゆ みりん 食塩 鶏肉 こんにゃく さば みそ 砂糖 でん粉	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だしパック マーガリン ウインナー にんにく 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ チキンブイヨン こしょう 食塩 大豆 パセリ マカロニ 三温糖 ぎゅうり ハム 卵不使用マヨネーズ 食塩 こしょう 水あめ 砂糖 小麦 ココアパウダー	めん 鶏肉 人参 椎茸 しょうゆ 本みりん 小松菜 だし昆布 だしパック ごぼう つと(たら) 豊浦産あさつき かき揚げ(玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊) 小麦粉 食塩 米油 パインアップル グラニュー糖
9 (小) 635 (中) 790	10 (小) 614 (中) 782	11 (小) 648 (中) 770	12 (小) 648 (中) 875	13 (小) 609 (中) 758
ごはん 水餃子スープ マーボー大根	ジャックと豆の木ごはん 豚汁 かぼちゃひき肉フライ	卒業祝いメニュー NEW オムライス ケチャップ ミートボールスープ すだちゼリー	スライスパン NEW ラビオリスープ チリコンカン みかんジャム	みそラーメン ぎょうざ ミルメークココア
精白米 強化米 麦 水餃子 小松菜 玉ねぎ 豆腐 人参 椎茸 しょうゆ ガラスープ達人 こしょう いりごま 食塩 生姜 にんにく 豚肉 ごま油 料理酒 人参 長ねぎ なら しょうゆ 砂糖 味噌 豆板醤 大根 片栗粉 大豆	精白米 強化米 麦 鮭 食塩 砂糖 こんぶだし 枝豆 いりごま 豚肉 料理酒 ごぼう 人参 玉ねぎ じゃがいも 大根 豆腐 こんにゃく 味噌 長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ 豚肉 砂糖 しょうゆ 豚脂 でん粉 パン粉 ウスターソース(りんご) 小麦粉 植物油 米油	精白米 強化米 麦 トマト 人参 コーン 玉ねぎ 魚介エキス 大豆 パプリカ 鶏肉 植物油 液卵 植物油 水あめ ポークエキス セラチン(りんご成分) トマト 砂糖 醸造酢 食塩 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ ミートボール しょうゆ ガラスープ達人 春雨 小松菜 食塩 水あめ でん粉 砂糖 すだち果汁	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だしパック マーガリン ラビオリ 小松菜 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ こしょう ガラスープ達人 ごま 豚肉 料理酒 玉ねぎ 人参 コーン 大豆 食塩 こしょう ケチャップ タバコ 水あめ 砂糖 みかん	めん 米油 豚肉 料理酒 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ もやし 白菜 味噌ラーメンスープ ガラスープ達人 長ねぎ ひじき つと(たら) だけのこ キャベツ 玉ねぎ なら 豚肉 でん粉 しょうゆ 食塩 砂糖 生姜 小麦粉 食塩 米油 果糖ぶどう糖 砂糖 加工糖 - 食塩 香料 大豆
16 (小) 661 (中) 796	17 (小) 636 (中) 785	18 (小) 712 (中) 842	19 (小) 592 (中) 754	20
人参ピラフ ABCスープ チキンチーズオープン焼き	豚丼 みそ汁	菜の華ごはん 真だくさん汁(豊浦産あさつき) 鶏天ぷら NEW いちごゼリー	黒砂糖パン 野菜スープ 白身魚フライ Ⓧベビーチーズ	春分の日
精白米 強化米 麦 人参 コーン 鶏肉 赤ピーマン 食塩 白身魚エキス 野菜エキス 人参 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ フロッキー しょうゆ マカロニ ガラスープ達人 ベーコン 小松菜 食塩 鶏肉 パン粉 プロセスチーズ(乳) 大豆 砂糖 植物油 しょうゆ 食塩 赤ピーマン パセリ	精白米 強化米 麦 豚肉 生姜 しょうゆ 料理酒 人参 ごぼう 玉ねぎ みりん 長ねぎ 三温糖 味噌 豆腐 長ねぎ だしパック ぶなしめじ 油揚げ わかめ	精白米 強化米 麦 大根菜 大豆 ぶどう糖 食塩 鶏肉 料理酒 小松菜 豆腐 えのきたけ 大根 玉ねぎ 人参 だしパック 味噌 ごぼう 油揚げ 豊浦産あさつき 鶏肉 大豆たん白 揚げ玉 小麦粉 植物油 コーンスターチ 食塩 でん粉 大豆粉 なたね油 いちご いちご果汁 砂糖 ぶどう糖	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だしパック マーガリン 黒砂糖 玉ねぎ 人参 チャーシュー 白菜 ぶなしめじ コンソメ 食塩 こしょう 春雨 小松菜 ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 食塩 ナチュラルチーズ ミルクカルシウム 乳たんぱく質 乳化剤	<p>昼と夜の長さがほぼ等しくなる日</p>

23 (小) 723 (中) 905
チキンカレー フルーツのゼリー和え
精白米 強化米 麦 こめ油 玉ねぎ 鶏肉 人参 じゃがいも マーメイド カレーフレーク 大豆 にんにく パイン みかん ぶどうゼリー (ぶどう果汁 砂糖)

ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

