



学校給食献立予定表

令和7年度

★3月の給食目標★「1年間をふりかえろう！」

給食の時間は、食事を通じてさまざまなことを学ぶことのできる時間です。正しい食方や食事のマナーを身につけ、相手を思いやる気持ちを持って楽しい給食時間を過ごせたでしょうか。1年間を振り返ってみましょう。



安芸市立学校給食センター

こんだて名		黄(き)のななかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のななかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のななかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質	kcal	中	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	たんぱく質が多い 炭水化物が多い	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 緑黄色野菜	たんぱく質が多い 淡色野菜など	小4	中		
2 (月)	キムチチャーハン	牛乳	ごめ	サラダあぶら	やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさいキムチ	599 185 205	708 21.3 23.9	中	3月3日は「桃の節句」ですね。1年間、健康でいられますようにと願いを込めてお祝いします。
	ポテトサラダ	牛乳	じゃがいも	ノンエッグマヨ	ハム	にんじん	きゅうり				
	とりだんごスープ	牛乳	かたくりこ		とりにく	ねぎ チンゲンサイ	しょうが えのきたけ				
	ひなあられ	牛乳	ひなあられ								
3 (火)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう		594 27.1 15.1	708 32.0 17.1	中	めひかりは体長15センチほどの小さな魚です。高知県でもよくとれるため、給食でも大活躍です。
	めひかりのからあげ	牛乳	かたくりこ	あげあぶら	めひかり						
	おかかあえ	牛乳			かつおぶし	ごまつな にんじん	もやし				
	こうやどうふのふくめに	牛乳	さとう		こうやどうふ てんぷら	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ ほししいたけ				
4 (水)	ビビンバ	牛乳	ごめ	さとう	ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん ほうれんそう	622 22.3 21.3	744 26.3 24.8	中	ハッピートマトは、安芸市のハッピーファームさんから届けさせていただきます。おいしくいただきます。
	もずくスープ	牛乳				もずく	ねぎ えのきたけ				
	ハッピートマト	牛乳					ハッピートマト				
5 (木)	わかめごはん	牛乳	ごめ			わかめ ぎゅうにゅう		728 24.7 24.9	882 31.2 30.9	中	安芸中学校3年3組の「リクエスト献立」です。3年生は今日が最後の給食です。これからも食べることを大切にがんばって下さい。卒業おめでとうございます。
	とりにくのからあげ	牛乳	ごめ かたくりこ	あげあぶら	とりにく		にんにく				
	ツナサラダ	牛乳	さとう		ツナ	キャベツ きゅうり	にんじん				
	みそしる	牛乳			とうふ みそ	ねぎ だいこん えのきたけ					
6 (金)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう		579 23.0 16.2	686 26.6 18.2	中	3月の給食目標は「1年間を振り返ろう」です。相手を思いやる気持ちをもって、楽しい給食時間にしましょう。
	さばのしょうがに	牛乳	さとう		さば		しょうが				
	さんしょくあえ	牛乳		ごま		ほうれんそう にんじん	もやし				
9 (月)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう		631 23.9 19.4	753 27.8 22.6	中	デザートはでこぼんです。頭の部分が盛り上がった独特の形が特徴です。清見オレンジとポンカンからできた柑橘です。
	マーボーどうふ	牛乳	さとう	ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	にら	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ				
	ちゅうかサラダ	牛乳	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン	にんじん	キャベツ きゅうり				
	でこぼん	牛乳	さとう				でこぼん				
10 (火)	むぎごはん	牛乳	ごめ	むぎ		ぎゅうにゅう		606 23.2 21.5	712 26.6 24.4	中	給食の汁物には、煮干しを使っています。じっくり丁寧にだしをとることで、おいしい汁物ができます。
	さけのしおやき	牛乳			さけ		れんこん きゅうり だいこん コーン				
	しゃきしゃきサラダ	牛乳	さとう	ノンエッグマヨ			だいこん たけのこ しいたけ				
	さわにわん	牛乳	かたくりこ		とりにく	にんじん みつば					
11 (水)	おやこどんぶり	牛乳	ごめ		とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ	637 24.5 17.6	756 29.1 20.0	中	3月11日は東日本大震災が起きた日です。防災について考える日にしましょう。
	かんぶつサラダ	牛乳	さとう		かつおぶし わかめ		きりほしだいこん キャベツ コーン				
	いちご	牛乳					いちご				

こんだて名		黄(き)のななかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のななかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のななかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質	kcal	中	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	たんぱく質が多い 炭水化物が多い	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 緑黄色野菜	たんぱく質が多い 淡色野菜など	小4	中		
12 (木)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう		602 20.9 13.2	716 24.4 14.8	中	苦手なものも、何度か食べてみるとそのおいしさが分かることがあります。一口ずつ食べる量をふやしていきましょう。
	にくじゃが	牛乳	じゃがいも	サラダあぶら	ぶたにく	にんじん	たまねぎ きゅうり				
	ピーマンサラダ	牛乳	さとう		ごまあぶら	ハム	キャベツ				
	うめごまひじき	牛乳	さとう		ごまあぶら ごま		ひじき うめぼし				
13 (金)	ちりめんどん	牛乳	ごめ	ごま		ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ごまつな	593 20.9 14.1	703 24.4 16.0	中	毎月15日は「じゃこの日」です。今日はちりめん井が登場です。揚げごぼうのごまがらめは、かみかみメニューです。
	あげごぼうのごまがらめ	牛乳	かたくりこ	あげあぶら	ごま		ごぼう				
	よせなべじる	牛乳	はるさめ			とりにく	にんじん ねぎ えのきたけ				
16 (月)	はるやさいカレー	牛乳	ごめ	しょうが	サラダあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	625 19.7 15.9	744 23.0 17.9	中	デザートは安芸市の大北果樹園さんが作った、清見オレンジです。おいしくいただきます。
	きゅうりのゆずづけ	牛乳	さとう		かつおぶし	わかめ	にんじん きゅうり ゆず				
	きよみオレンジ	牛乳					きよみオレンジ				
17 (火)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう		634 25.4 18.4	757 30.2 21.1	中	毎月17日は「なすの日」です。今日は野菜たっぷり献立です。色々な食品から栄養をとることが大切です。
	ぶたにくのしょうがいため	牛乳	さとう	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん しょうが たまねぎ				
	かぼちゃサラダ	牛乳	さとう	ノンエッグマヨ	ハム		かぼちゃ きゅうり				
	なすとベーコンのスープ	牛乳			ベーコン		なす たまねぎ えのきたけ				
18 (水)	フィッシュバーガー	牛乳	コッペパン ごむぎこ	あげあぶら タルタルソース	しいら	ぎゅうにゅう		588 20.9 21.0	726 25.4 24.1	中	しいらのフライをパンにはさんで食べましょう。自分で作るセルフバーガーです。
	カラフルピーマンのサラダ	牛乳	さとう		ツナ		ピーマン あかピーマン きんぴら キャベツ				
	わかめスープ	牛乳			とうふ	わかめ	にんじん えのきたけ たまねぎ				
19 (木)	ごはん	飲むヨーグルト	ごめ			のむヨーグルト		585 23.6 10.4	690 28.3 12.0	中	小学校給食最終日 小学校最後の給食は、コロコロステーキです。よくかんで食べましょう。おいしいクレープは「いちご味」です。
	ポークコロコロステーキ	飲むヨーグルト				ぶたにく	にんにく				
	ナムル	飲むヨーグルト	さとう	ごまあぶら			にんじん もやし きゅうり				
	ポテトスープ	飲むヨーグルト	じゃがいも		ベーコン		ねぎ たまねぎ				
23 (月)	たかあんとかぼちあげのごはん	牛乳	ごめ	さとう	ごま	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	605 20.7 17.8	722 24.3 20.5	中	中学校給食最終日 春休みも、3食きちんと食べて元気に新年度を迎えましょう。
	ささみのサラダ	牛乳	さとう		ごま ごまあぶら	とりにく	にんじん きゅうり もやし				
	じゃがいものスープ	牛乳	じゃがいも		ベーコン		さやいんげん にんじん たまねぎ				

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせします。
◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生交付金を活用して給食を充実！栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供しています。

てあらい・うがい ていねいに

心をこめてあいさつ・しっかりたべよう

♡かんしゃの気持ちも わすれずに♡

いただきます!

ごちそうさま!

いつもありがとうございます

【栄養量の基準】
 エネルギー 650kcal (4年生) / 830kcal (中学生)
 たんぱく質 21~33g / 27~42g
 脂質 14.4g~21g / 18.4g~27.6g

【ごめ・ゆのす・なす・ピーマン・でこぼん・きよみオレンジ】は【安芸市産】です。

