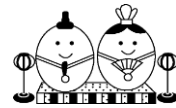




3月 献立表



(中学校13回)

奥多摩町学校給食センター

2025	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの(黄色)	血や肉になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	エネルギー(Kcal)たんぱく質(g)	メモ
3月	黒砂糖食パン(2) フライドチキン ビーンズサラダ(ドレッシング) かぶ入りコンソメスープ	○		パン 小麦粉 小麦粉 油 砂糖	生乳 鶏肉 ひよこまめ ベーコン	えだまめ にんじん キャベツ かぶ たまねぎ パセリ	680 28.7	いよいよ今年度最後の給食です。今月は中学校3年生のリクエストメニューが登場します。食べることを楽しみ、思い出に残る給食時間にしてくださいね。
4火	五目寿司 ぶりの照り焼き 白菜とほうれん草のおひたし(醤油) てまりふのすまし汁	○		こめ 砂糖 でん粉 ふ	生乳 ぶり かつお節 豆腐 わかめ	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん コーン さやえんどう ほうれんそう はくさい もやし みつば	655 28.7	4日(火)【ひなまつり献立】 3月3日はひなまつりです。ひなまつりは、女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いします。
5水	ごはん 厚揚げのカレー炒め キャベツの甘酢和え 卵スープ	○		こめ 砂糖 油 でん粉 ごま	生乳 生揚げ 豚肉 鶏肉 卵	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう	710 28.9	中学3年生リクエスト給食アンケート結果! 1位 鶏の唐揚げ 2位 カレー、フライドチキン 3位 ラーメン、ピビンバ、 チョコレートケーキ
6木	みそラーメン 春雨とツナのマヨネーズ和え ガトーショコラ	○		中華めん 油 砂糖 はるさめ マヨネーズ	豚肉 生乳 ハム まぐろ	にんじん だいずもやし きくらげ ねぎ コーン なら きゅうり	718 27.6	
7金	ごはん 白身魚フライ(ソース) 肉じゃが キャベツともやしの味噌汁	○		こめ 小麦粉 小麦粉 油 じゃがいも こんにやく 砂糖	生乳 メルルーサ 豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし	739 31.5	
10月	きな粉揚げパン コーン入りサラダ(ドレッシング) ポークビーンズ ヨーグルト	○		パン 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	きな粉 生乳 豚肉 ひよこまめ だいず 生クリーム ヨーグルト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト	747 26.5	 7日(金) 白身魚フライ メルルーサという白身魚を使っています。メルルーサはタラの仲間でもたらに似ており、さりとてしています。
11火	カレーライス じゃこ入りサラダ(ドレッシング) 手作りぶどうゼリー	○		こめ おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	豚肉 生乳 ちりめんじゃこ てんぐさ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ぶどう	800 25.6	
12水	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 白菜のからししょうゆ和え けんちん汁	○		こめ マヨネーズ 砂糖 さといも こんにやく	生乳 さけ 鶏肉 豆腐	たまねぎ はくさい にんじん だいこん ねぎ	708 30.3	11日(火) カレーライス 人気メニューのひとつです。給食のカレーは、チキンカレー、ビーンズカレー、キーマカレー、季節のカレーなどがあります。どのカレーが好きですか? 12日(水) 鮭の味噌マヨ焼き マヨネーズは、「酢」、「卵の黄身」、「塩」、「油」から作られています。給食では、卵を使わないマヨネーズを使っています。
13木	ピビンバ丼 ナムル フルーツポンチ	○		こめ おおむぎ 油 砂糖 ごま	豚肉 生乳 わかめ てんぐさ	こまつな もやし にんじん だいずもやし きゅうり みかん もも りんご	746 27.8	 14日(金) 青菜ごはん こまつなを混ぜご飯です。こまつなには、牛乳に負けないほど多いカルシウムが含まれています。
14金	青菜ごはん ししゃもの唐揚げ(2) 奥多摩汁 オレンジ	○		こめ 油 ごま でん粉 こんにやく じゃがいも	生乳 ししゃも 豚肉 豆腐	こまつな にんじん ごぼう しめじ ねぎ オレンジ	749 27.8	17日(月) ミネストローネ ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。「ミネストローネ」はイタリア語で「具だくさん」という意味があるそうです。野菜たっぷりで栄養満点ですよ。
17月	食パン(2) 手作りハンバーグ ポテの洋風煮 ミネストローネ	○		パン 小麦粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 マカロニ	生乳 豚肉 豆乳 ベーコン 鶏肉	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ トマト	666 33.5	18日(火)【卒業・進級お祝い】 卒業や進級おめでとうございます。お祝い事の際にはお赤飯を食べる風習があります。
18火	お赤飯 鶏の唐揚げ(2) ほうれん草ともやしのお浸し(醤油) お祝いすまし汁	○		赤飯 でん粉 油	生乳 鶏肉 かつお節 豆腐 かまぼこ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん みつば	775 31.4	19日(水) さばの香味焼き さばには、血液をサラサラにしてくれるあぶらが多く含まれています。
19水	ごはん 鯖の香味焼き くきわかめと野菜のサラダ(ドレッシング) 根菜の味噌汁	○		こめ 砂糖 油	生乳 さば かわかめ 油揚げ	ねぎ にんじん きゅうり もやし ごぼう だいこん こねぎ	751 30.1	

◎ 今月の引き落としはありません

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

食生活チェックシート

おやつは時間と量を決めて食べていますか?

はい ・ いいえ

家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?

はい ・ いいえ

朝ごはんを毎日食べていますか?

はい ・ いいえ

食事の前に手をきれいに洗っていますか?

はい ・ いいえ

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

はい ・ いいえ

好き嫌いをなく何でも食べていますか?

はい ・ いいえ

よくかんで食べていますか?

はい ・ いいえ

食事のマナーを守っていますか?

はい ・ いいえ

正しいお箸の持ち方、食器の置き方を知っていますか?

はい ・ いいえ