



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E補給 小蛋白質 中E補給 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	なの花	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
		だいずとツナのサラダ	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 弓削高なし		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 弓削高なし	牛乳	米,麦		646
		きりぼしだいごんのにももの	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 弓削高なし	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
		 弓削小学校 (副菜・デザート) リクエストメニュー	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
	とうにゅう	さとう,でんぷん				
7	金	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米,麦		675
		トマトのみそしる	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 魚島小中なし		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
		しせんでんぷん	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 魚島小中なし	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
		あおじそドレッシングサラダ			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E補給- 小蛋白質 中E補給- 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	 魚島小中学校 リクエストメニュー	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 弓削高なし	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,だいこん	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
		せとか			せとか	
17	月	麦ごはん・牛乳 弓削中なし	牛乳	米,麦		674
		はるさめスープ 魚島小中なし	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,ごんにゃく,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
		レモンゼリー	アガー	さとう	レモン果汁	
19	水	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		646
		カレービーフン 弓削高なし	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
		きりぼしだいこんのたまごやき	とり肉,たまご	油,さとう	切り干しだいこん,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 弓削高なし	あずき,牛乳	米,もち米,ごま		664
		こうはくはんぺんじる	とうふ,はんぺん		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
		おいおいデザート		デザート		
24	月	麦ごはん・牛乳 生名小なし	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 魚島小中なし	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 弓削高なし	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、たくさんの食べ物の命をいただき、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。

