

# 令和7年 3月 予定献立表



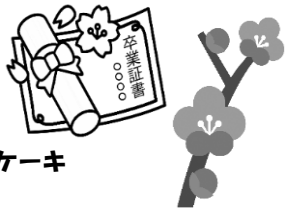
宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 おもに血や肉になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	黄の仲間 おもに熱や力のもとになる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
3月	【ひなまつり献立】 ひな寿司	○	ぶりの照り焼き アーモンドあえ 卵豆腐すまし汁 ひなあられ	牛乳 あぶらあげ かまぼこ たまご ぶり かにかまぼこ	にんじん れんこん ほししいたけ しょうが ほうれんそう はくさい しめじ えのきたけ みつば きぬさや	こめ あかまい さとう はちみつ アーモンド ひなあられ	643 28.1	764 31.3
4火	わかめごはん	○	干し大根入り卵焼き さきいかの酢の物 豚汁	牛乳 わかめ ぶたにく たまご さきいか ぶたにく あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん きゅうり だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	624 29.2	786 36.1
5水	ごはん	○	鯖のみそ煮 里芋とごぼうの揚げ煮 かきたま汁	牛乳 さば みそ とうふ たまご かまぼこ	しょうが ごぼう こまつな	こめ さとう さといも でんぷん あぶら みずあめ ごま	680 26.4	781 32.4
6木	ごはん	○	お好み揚げ ゆず酢あえ みぞれ汁	牛乳 たこ ちくわ あぶらあげ あおりの はなかつお たまご とりにく	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん ゆず しいたけ だいこん ねぎ	こめ ながいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん	600 23.1	780 30.0
7金	ごはん	○	鶏肉のマーレード焼き ほうれん草とえのきのサラダ ポトフ	牛乳 とりにく ウインナー	マーレード にんにく ほうれんそう えのきたけ キャベツ コーン かぶ にんじん はくさい ブロッコリー	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	622 25.3	808 32.8
10月	ごはん	○	豚肉のカリン揚げ パンサンスー チンゲンサイのスープ	牛乳 ぶたにく ロースハム たまご ベーコン わかめ	しょうが きゅうり もやし にんじん たけのこ えのきたけ しめじ チンゲンサイ	こめ でんぷん あぶら さとう アーモンド はるさめ ごまあぶら	649 25.2	733 29.7
11火	ごはん	○	鯛のマヨネーズ焼き ごまじょうゆあえ パンブキンスープ	牛乳 たい チーズ シーチキン ベーコン	にんじん ピーマン たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ だいこん コーン セロリ パセリ かぼちゃ	こめ あぶら ごま ごまあぶら なまクリーム	786 28.0	913 33.3
12水	きなご揚げパン	○	キャベツとりんごのサラダ ポークビーンズ	牛乳 きなこ ひよこまめ ベーコン ヨーグルト チーズ ぶたにく	キャベツ コーン りんご にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト	コッパパン さとう あぶら じゃがいも なまクリーム	639 24.6	716 27.8
13木	七穀ごはん ビーフカレー	○	アメリカンサラダ フルーツポンチ	牛乳 きゅうにく	にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが コーン キャベツ ブロッコリー レモン おうとう みかん パイン パナナ	こめ ろっこくまい じゃがいも あぶら ポテトチップス ゼリー さとう しらたまだんご	769 20.8	979 25.4
14金	【中学卒業お祝い献立】 キムタクごはん	○	鶏肉の竜田揚げ 海藻サラダ ABCスープ お祝いケーキ (中3生)	牛乳 ぶたにく とりにく たまご わかめ くわわかめ いとかんてん とさかのり ベーコン	はくさい だいこん にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん レタス パセリ あおじそ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら マカロニ	617 25.4	772 32.8
17月	ごはん	○	春巻き くらげともやしのサラダ 麻婆豆腐	牛乳 はるまき ちゅうかくらげ ぶたにく とうふ みそ	もやし にんじん きゅうり コーン たまねぎ たけのこ ほししいたけ いら しょうが にんにく	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぷん	676 25.4	
18火	あんかけ 肉うどん	○	小松菜サラダ にんじんケーキ	牛乳 きゅうにく かまぼこ シーチキン たまご	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが こまつな キャベツ きゅうり レモン	うどん あぶら さとう でんぷん バター アーモンド こむぎこ	611 21.5	769 28.2
19水	ゆかりごはん	○	いかのさらさ揚げ プロごまサラダ きのこのみそ汁	牛乳 いか ロースハム とうふ わかめ みそ	しそ しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん コーン だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	こめ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	633 26.5	800 32.8
21金	【小学卒業-修了 お祝い献立】 ごはん	○	豆腐入りハンバーグ ケチャップソー ス スパゲッティサラダ コーンポターージュ お祝いクレープ (小学生)	牛乳 きゅうにく ぶたにく とうふ たまご ロースハム ベーコン	たまねぎ ほししいたけ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン セロリ パセリ	こめ あぶら パンこ さとう スパゲッティ なまクリーム クレープ	733 28.1	843 34.3
24月	【中学修了 お祝い献立】 ごはん	○	ホイコーロー パンパンジーサラダ わかめスープ お祝いクレープ (中学生)	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ たまご	しょうが にんじん ピーマン キャベツ たけのこ ながねぎ きゅうり もやし コーン えのきたけ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう クレープ		870 28.5



## 卒業お祝い給食を実施します！

- 4日 成妙小学校6年生
- 5日 二名小学校6年生
- 14日 中学3年生卒業お祝い献立・卒業お祝いケーキ
- 17日 三間小学校6年生



## 今月の地元食材

さといも キャベツ こまつな  
だいこん はくさい えのきたけ  
ブロッコリー かぶ



★3月の献立には、小学6年生と中学3年生の好きなメニューや、もう一度食べたいメニューを多く取り入れました。味わって食べてもらえるとうれしいです。

1年間を振り返ってみましょう。  
できていたら、( )に○を書きましょう。

( )	( )	( )	( )	( )
食事前 に必ず 手を洗 った。	食事の マナー を守り ながら 食べた。	苦手な 食べ物 にも挑 戦でき た。	朝ごはん を毎日 食べた。	おやつは 時間と 量を決 めて食 べた。