

今月の浜田市・金城町産の食材は、
米・黒米・もち米・みそ・豚肉・たまご
キャベツ・にんじん・ひらたけ・こまつな
きくらげ
を使用する予定です。

令和7年3月 学校給食献立表

浜田市立金城学校給食センター

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。



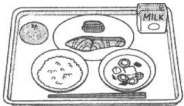
おもちに体をつくるものになる食品						おもちに体の調子を整える食品				おもちにエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
1群		2群		3群		4群		5群		6群		小学校	中学校
													
日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他								
ひなまつり献立													
3	月	ひなまつりずし	○	おはなハンバーグ	いろいろあえ とうふのすましじる	まぐろフレーク かまぼこ とりにく とうふ おから	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう ほししいたけ キャベツ カリフラワー たまねぎ だいこん	ごめ さとう かたくりこ	ごまあぶら マヨネーズ	600 2.5	735 3.1
4	火	きなこあげパン	○	ミートパスタ	ブロッコリーサラダ ミルク(ココア)	きゅうにく ぶたにく きなこ いんげんまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ひらたけ キャベツ みかん	ごっぺパン マカロニ さとう ミルク	あぶら マーガリン マヨネーズ	643 1.8	770 2.2
野菜たっぷり100(いちまるまる)の日(1食で100g以上の野菜がとれる)													
5	水	むぎごはん	○	チキンれんこん	だいこんサラダ ふのみそじる	ちくわ かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	ごまつな にんじん	れんこん だいこん はくさい たまねぎ しろねぎ えだまめ	ごめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング ごま	646 1.9	761 2.3
6	木	ごはん	○	カレイのからあげ	なっとうあえ ぶたじる	カレイ かつおぶし ぶたにく なっとう みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ぶなしめじ	ごめ さとう ごめこ じゃがいも	あぶら	604 1.8	722 2.2
7	金	わかめごはん	○	ささみチーズフライ	やさしいサラダ おいわいすましじる いちごゼリー(中のみ)	とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし だいこん	ごめ むぎ さとう しらたまもち	あぶら	638 2.9	804 3.5
10	月	ごはん	○	にらまんじゅう (小1・2年 1こ 3～6年 2こ)	ナムル にくじゃが	ぶたにく	牛乳	ごまつな にんじん ニラ	だいこん もやし とうもろこし たまねぎ ほししいたけ えだまめ こんにゃく	ごめ さとう ごめこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	689 2.3	中 なし
11	火	ごはん	○	にくしのだに	ごぼうサラダ かぼちゃのとうにゅうみそじる	とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	ごぼう キャベツ はくさい たまねぎ とうもろこし	ごめ さとう	マヨネーズ	600 2.0	708 2.4
すこやか うま塩の日(おいしく減塩できるポイントをおさえる)													
12	水	むぎごはん	○	あつやきたまご	きりぼしだいこんサラダ ごまキムチじる	たまご かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ こんにゃく はくさいキムチ きりぼしだいこん	ごめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	625 2.3	729 2.7
てまえみそ汁リレーの日:浜田学校給食センターおすすめ!													
13	木	ごはん	○	サバのたつたあげ	はくさいのごまあえ まごはやさしいみそじる	さかなずみ サバ かまぼこ あつあげ みそ	牛乳 あらめ	チンゲンサイ にんじん	しょうが はくさい きくらげ だいこん えのきだけ しろねぎ	ごめ さとう かたくりこ さといも	あぶら ごま	636 2.0	770 2.2
14	金	ごはん	○	ぶたにくのレモンやき	いそかあえ こうやどうふのみそじる	まぐろフレーク ぶたにく こうやどうふ みそ	牛乳 のり	あかピーマン きピーマン ごまつな にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ レモン ほししいたけ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	602 2.0	723 2.7
17	月	せきはん	○	さわらのてりやき	さんしょくなます かきたまじる いちごゼリー(小のみ)	かまぼこ さわら たまご あずき	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう えのきだけ しろねぎ	ごめ もちごめ さとう いちごゼリー	ごま	650 2.2	717 2.7
18	火	ごはん	○	とりにくのマーマレードやき	ドレッシングサラダ コンソメスープ	おさかなソーセージ とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	マーマレード キャベツ たまねぎ はくさい	ごめ さとう じゃがいも	ドレッシング	612 2.1	727 2.5
おたんじょうび給食													
19	水	きんたカレー	○		ナッツごぼう ひじきサラダ ヨーグルト	まぐろフレーク ぶたにく	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	にんじん トマト ごまつな	しょうが たまねぎ ぶなしめじ ごぼう キャベツ	ごめ くらまい さとう はちみつ じゃがいも	あぶら マーガリン アーモンド	751 2.2	890 2.8
21	金	むぎごはん	○	チンジャオロース	みとおしのきくごもくすのもの キャベツのスープ	まぐろフレーク かつおぶし きゅうにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな パセリ	しろねぎ たけのこ れんこん だいこん キャベツ たまねぎ	ごめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	614 2.0	715 2.5

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通して、栄養バランスのとれた献立や食事マナー、食品の種類や特徴について学んできました。また毎日先生やお友だちと楽しく食べることで体も心も大きく成長したことでしょう。1年を振り返り、新しい生活への準備をしましょう。



マナーを守って食べましたか？

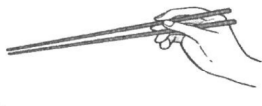
食器を正しく
ならべられた



茶わんや汁わん
は



はしを正しく
持って食べた



ひじをつかず
よい姿勢で食べた



口をとして
食べた



食べ終わるまで
たち歩かなかった

