

れいわねんがつがつこうきゅうしょくこんだてひょう

令和7年3月学校給食献立表

こんげつ きゅうしょく ねんかん しょくせいのかつ
今月の給食テーマ「1年間の食生活を振りかえろう！」

しょくひん 食品の3つのはたらき
あか ち まんにく ほわ しょくひん
赤…血や筋肉や骨になる食品
みどり からだ ちょうし ととの しょくひん
緑…体の調子を整える食品
き ねつ ちから しょくひん
黄…熱や力になる食品

はまだしりつやさかがっこきゅうしょく
浜田市立弥栄学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳
エネルギー 小 581 kcal 中 707 kcal 赤	エネルギー 小 587 kcal 中 744 kcal 赤	エネルギー 小 608 kcal 中 749 kcal 赤	エネルギー 小 604 kcal 中 734 kcal 赤	エネルギー 小 591 kcal 中 729 kcal 赤
食塩相当量 小 1.9 g 中 2.0 g 赤	食塩相当量 小 1.7 g 中 1.9 g 赤	食塩相当量 小 1.3 g 中 1.4 g 赤	食塩相当量 小 2.1 g 中 2.1 g 赤	食塩相当量 小 2.0 g 中 2.0 g 赤
家庭で補いたい食品 さかなりようり 緑 黄	家庭で補いたい食品 たまごりようり 緑 黄	家庭で補いたい食品 いもるい 緑 黄	家庭で補いたい食品 やさいるい 緑 黄	家庭で補いたい食品 だいぜいひん 緑 黄
きゅうにゅう とりにく のり わかめ とうふ なっとう えのきだけ	しそ たまねぎ にんにく はくさい こまつな にんじん にんじん えのきだけ	きゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし チキンウインナー ぶたにく	きゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちくわ とうふ	きゅうにゅう ぶたにく あぶら かたくりこ まやね ごま
10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳
エネルギー 小 655 kcal 中 777 kcal 赤	エネルギー 小 601 kcal 中 725 kcal 赤	エネルギー 小 595 kcal 中 720 kcal 赤	エネルギー 小 575 kcal 中 685 kcal 赤	エネルギー 小 659 kcal 中 810 kcal 赤
食塩相当量 小 2.0 g 中 2.0 g 赤	食塩相当量 小 2.0 g 中 2.0 g 赤	食塩相当量 小 1.6 g 中 1.6 g 赤	食塩相当量 小 2.4 g 中 2.4 g 赤	食塩相当量 小 1.9 g 中 1.9 g 赤
家庭で補いたい食品 くだもの 緑 黄	家庭で補いたい食品 いもるい 緑 黄	家庭で補いたい食品 おにくりようり 緑 黄	家庭で補いたい食品 かいそうるい 緑 黄	家庭で補いたい食品 いろのこいやさい 緑 黄
きゅうにゅう にくしのだ とうふ わかめ	ほくさい にんじん ブロッコリー たまねぎ だいこん	ごめ さとう マカロニ マヨネーズ	きゅうにゅう カレーポテトコロッケ ひじき ポークウインナー たまご	きゅうにゅう あじ わかめ きんしたまご みそ
17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳
エネルギー 小 624 kcal 中 765 kcal 赤	エネルギー 小 655 kcal 中 777 kcal 赤	エネルギー 小 621 kcal 中 747 kcal 赤	エネルギー 小 3.1 g 中 3.1 g 赤	エネルギー 小 712 kcal 中 861 kcal 赤
食塩相当量 小 1.8 g 中 2.0 g 赤	食塩相当量 小 2.0 g 中 2.0 g 赤	食塩相当量 小 3.1 g 中 3.1 g 赤	食塩相当量 小 2.7 g 中 2.7 g 赤	食塩相当量 小 2.7 g 中 2.7 g 赤
家庭で補いたい食品 かいそうるい 緑 黄	家庭で補いたい食品 くだもの 緑 黄	家庭で補いたい食品 きのこるい 緑 黄	家庭で補いたい食品 さかなりようり 緑 黄	家庭で補いたい食品 さかなりようり 緑 黄
きゅうにゅう さば とうふ みそ	だいこん たまねぎ ゆずかじゅうぶなしめじ ほれんそうねぎ にんじん こんにゃく はくさい	ごめ さとう マカロニ マヨネーズ	はくさい にんじん ブロッコリー たまねぎ だいこん	きゅうにゅう ぶたにく べーコン オムレツ

献立や使用する食材は、天候や物価高騰などの影響により変更になる場合があります。