



令和7年3月 学校給食献立表



浜田市立三隅中学校

日	曜	牛乳	主 食	主 菜	副菜・しる物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		家庭で 補いたい食品
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)
ひなまつり献立						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実	塩分 (g)
3	月		ひなまつり 寿司		チキンサラダ	卵	牛乳	にんじん	とうもろこし	米	ノンエッグマヨネーズ	乳製品
					豆腐のすまし汁	高野豆腐		きぬさや	ごぼう 玉ねぎ	砂糖	660	
いちまるまる 野菜たっぷり100						鶏肉	わかめ	いんげん	えのきたけ いちご			3.0
4	火		ごはん		大根サラダ	みそ	牛乳	ごぼう 玉ねぎ	米	油	種実	
					豆腐のうま煮	高野豆腐	わかめ	ぶなしめじ	砂糖			
						ツナ		小松菜	大根	片栗粉	717	
						油揚げ		にんじん	白菜	さつまいも	2.4	
5	水		ごはん	豚肉の白ねぎソース炒め	ごま和え	豚肉	牛乳	にんにく 白菜	米	油	魚介	
					中華スープ	高野豆腐	わかめ	玉ねぎ 白ねぎ	砂糖	ごま		
						厚揚げ		にんじん	とうもろこし		688	
									キャベツ ぶなしめじ		1.3	
6	木		ごはん	ホキフライ	ブロッコリーのサラダ	ホキ	牛乳	にんじん	キャベツ	パン粉 砂糖	油	大豆製品
					ABCスープ	ベーコン		ブロッコリー	玉ねぎ	小麦粉		
								パセリ	とうもろこし	マカロニ		750
								トマト		アイガモロボ米		2.4
7	金		三隅っ子 カレー		春色サラダ	豚肉	牛乳	ブロッコリー	にんにく しょうが	米 麦	バター	きのこ
					いちごクレープ	ツナ	チーズ	にんじん	玉ねぎ	小麦粉 砂糖	油	
						豆乳			りんご 柿	じゃがいも		953
									キャベツ いちご	はちみつ 米粉		3.4
11	火		ごはん	とんかつ	こんにゃくサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	こんにゃく 大根	米 砂糖	油	緑黄色野菜
					クリームスープ	ベーコン		キャベツ 枝豆	小麦粉 米粉	ごま		
									玉ねぎ	マカロニ	ごま油	806
									とうもろこし	パン粉		1.7
12	水		麦ごはん	いわしの パン粉焼き	ゆで野菜	高野豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし	米 麦	ノンエッグマヨネーズ	淡色野菜
					みそスープ	いわし	わかめ	キャベツ	じゃがいも	ごま油		
						みそ			えのきたけ	パン粉		675
												2
13	木		ごはん	しいらのごまみそ 焼き	納豆和え	しいら	牛乳	ほうれん草	キャベツ	米	ノンエッグマヨネーズ	いも
					沢煮椀	みそ	のり	にんじん	もやし えのきたけ	砂糖	油	
						豚肉		青ねぎ	ごぼう		ごま	702
												2.3
14	金		ごはん	ミートボールのケ チャップ煮	昆布サラダ	大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし	米 マカロニ	油	果物
					ポトフ	ミートボール		ブロッコリー	キャベツ	砂糖	ごま油	
						鶏肉	塩昆布		グリーンピース	片栗粉		735
										じゃがいも		1.9
17	月		ごはん	厚揚げの みそ炒め	ゆかり和え	厚揚げ	牛乳	いんげん	玉ねぎ 大根	米 砂糖	ごま油	海藻
					のっぺい汁	鶏肉		にんじん	カリフラワー	さといも	油	
						みそ		赤しそ	キャベツ しいたけ	片栗粉	マヨネーズ	707
						豚肉		青ねぎ	こんにゃく しょうが			1.7
てまえみそ汁リレー：浜田給食センター												
18	火		ごはん	豚肉とこんにゃくの 甘辛炒め	梅和え	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 梅	米	油	緑黄色野菜
					まごわやさしい汁	高野豆腐	わかめ	こんにゃく	じゃがいも	ごま		
						魚そうめん			もやし	砂糖		721
						厚揚げ			ぶなしめじ			2.4
19	水		ごはん		甘酢和え	鯖	牛乳	にんじん	しょうが	米 砂糖		油脂
					厚揚げのみそ汁	厚揚げ		小松菜	キャベツ			
						みそ		青ねぎ	玉ねぎ			738
									もやし			2.2
21	金		わくわく 丼		フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ	米 麦	油	小魚
					ツナ		青ねぎ	玉ねぎ	砂糖			
								ブロッコリー	ぶなしめじ			675
									こんにゃく			2.2

☆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。

ひなまつり献立：3月3日（月）

3月3日は桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は室町時代頃が始まりとされています。給食では「ちらし寿司」を取り入れます。

3月は「締めくくりの月」です。食生活についても、この1年間どうだったか、振り返ってみましょう。また、その結果をもとに4月からの食の目標を立ててみませんか？

わたしの4月からの食の目標

今年度も学校給食や食育の取組みについて、深いご理解とご協力をいただきありがとうございました。来年度も安全でおいしい給食を作り、子どもたちの心と身体を育む食育に力を注ぎたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

☐ 協力して給食の準備をすることができた 	☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた 	☐ 楽しく会食することができた
☐ バランスのよい食事のとり方がわかった 	☐ 地域の地場産物がわかった 	☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた



令和7年3月 学校給食献立表



浜田市立三隅小学校

日	曜	お昼 の 食	主 食	主 菜	副菜・しる物他	からだをつく 体を作るもの		からだの調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		家庭で 補いたい食品
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)
ひなまつり献立						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実	塩分 (g)
3	月		ひなまつり すし		チキンサラダ とうふのすましじる	かまぼこ こうやどうふ とりにく とうふ		にんじん きぬさや ブロッコリー あおねぎ	とうもろこし ごぼう たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ さとう	 ノンエッグマヨネーズ	乳製品 565 2.5
いちまるまる 野菜たっぷり100												
4	火		ごはん	とりにくと こうやどうふの うまに	だいこんサラダ  はくさいのみそしる	とりにく みそ こうやどうふ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん こまつな にんじん あおねぎ	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ だいこん はくさい	こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	種実 610 1.9
5	水		ごはん	ぶたにくの しろねぎソース いため	ごまあえ ちゅうかスープ	ぶたにく こうやどうふ あつあげ ほたて	ぎゅうにゅう わかめ 	いんげん にんじん	にんにく ぶなしめじ たまねぎ しろねぎ とうもろこし キャベツ はくさい	こめ さとう	あぶら ごま	魚介 595 1.3
6	木		ごはん	ホキフライ	ブロッコリーのサラダ ABCスープ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり	パンこ さとう こむぎこ マカロニ アイガモロボまい	あぶら	大豆製品 680 2.7
7	金		みずみつき カレー	 ラッキー にんじんの日	はるいろサラダ いちごクレープ	ぶたにく ツナ チキンハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご かき いちご アスパラガス キャベツ なつみかん	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも はちみつ こめこ	あぶら	きのこ 836 3.1
すこやかうま塩												
10	月		ごはん	 さばのソースに	あますあえ あつあげのみそしる	さば あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな あおねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ もやし	こめ さとう		油脂 605 1.8
11	火		ごはん	とんかつ	こんにゃくサラダ とうにゅうスープ	ぶたにく とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく だいこん キャベツ えだまめ たまねぎ きゅうり にんにく	こめ こめこ こむぎこ さとう パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	緑黄色野菜 682 1.3
12	水		むぎごはん	いわしの パンこやき	ゆでやさしい みそスープ	こうやどうふ いわし みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも パンこ	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	淡色野菜 639 1.8
13	木		ごはん	ミートボールのケ チャップに	こんぶサラダ ポトフ	だいず ミートボール とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし キャベツ グリーンピース	こめ マカロニ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	果物 664 1.7
14	金		ごはん	しいらのごまみそ やき	なっとうあえ さわにわん	しいら みそ なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ もやし えのきたけ ごぼう	こめ さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま	いも 595 1.9
17	月		ごはん	あつあげの みそいため	ゆかりあえ のっぺいじる	あつあげ とりにく みそ ぶたにく 	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん あかしそ あおねぎ	たまねぎ だいこん カリフラワー キャベツ こんにゃく しょうが	こめ さとう さといも かたくりこ	ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	海藻 602 1.5
18	火		わくわく どん		フレンチサラダ	ぎゅうにく だいず ツナ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ブロッコリー	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり ぶなしめじ こんにゃく	こめ むぎ さとう	あぶら	小魚 620 1.8
てまえみそ汁リレー：浜田給食センター												
21	金		ごはん	ぶたにくと こんにゃくの あまからいため	うめあえ  まごわやさしいしる	ぶたにく みそ こうやどうふ うおそうめん あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ うめ こんにゃく もやし ぶなしめじ	こめ さといも さとう	あぶら ごま	緑黄色野菜 613 1.9

☆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。

ひなまつり献立：3月3日（月）

3月3日は桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は室町時代頃が始まりとされています。給食では「ちらし寿司」を取り入れます。

3月は「締めくくりの月」です。食生活についても、この1年間どうだったか、振り返ってみましょう。また、その結果をもとに4月からの食の目標を立ててみませんか？

わたしの4月からの食の目標

今年度も学校給食や食育の取組みについて、深いご理解とご協力をいただきありがとうございました。来年度も安全でおいしい給食を作り、子どもたちの心と身体を育む食育に力を注ぎたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

☐ 協力して給食の準備をすることができた 	☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた 	☐ 楽しく会食することができた
☐ バランスのよい食事のとり方がわかった 	☐ 地域の地場産物がわかった 	☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた



令和7年3月 学校給食献立表



浜田市立岡見小学校

日 曜 日	主 食	主 菜	副菜・しる物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		家庭で 補いたい食品	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	
											塩分 (g)
3月	ひなまつり献立			チキンサラダ	かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし	こめ	ノンエッグマヨネーズ	乳製品
	ひなまつり すし		とうふのすましじる	こうやどうふ		きぬさや ブロッコリー あおねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ えのきたけ	さとう			565 2.5
4火	いちまるまる 野菜たっぷり100			だいこんサラダ	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	いんげん	たまねぎ	こめ	あぶら	種実
	ごはん	とりにくと こうやどうふの うまに	はくさいのみそしる	こうやどうふ ツナ あぶらあげ		こまつな にんじん あおねぎ	ぶなしめじ だいこん はくさい もやし	さとう かたくりこ さつまいも			610 1.9
5水				ごまあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	いんげん	にんにく えのきたけ	こめ	あぶら	魚介
	ごはん	ぶたにくの ねぎソース いため	ちゅうかスープ	こうやどうふ あつあげ		にんじん あおねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ はくさい	さとう	ごま		586 1.1
6木				ブロッコリーのサラダ	ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	パンこ	あぶら	大豆製品
	ごはん	ホキフライ	ABCスープ	ミートボール		ブロッコリー パセリ	たまねぎ きゅうり	こむぎこ マカロニ アイガモロボまい			671 2.4
7金	みずみっこ カレー			はるいろサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	にんにく しょうが	こめ むぎ	あぶら	きのこ
		 ラッキー にんじんの日	バナナ	ツナ チキンハム	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ りんご かき パナナ キャベツ	こむぎこ さとう じゃがいも はちみつ	バター		828 3.1
10月	すこやかうま塩			あますあえ	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ さとう		油脂
	ごはん	 さばのソースに	あつあげのみそしる	あつあげ みそ		こまつな あおねぎ	キャベツ たまねぎ もやし				605 1.8
11火				こんにゃくサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく だいこん	こめ	あぶら	緑黄色野菜
	ごはん	とんかつ	とうにゅうスープ	ミートボール		いんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく	こむぎこ さとう パンこ こめこ	ごま ごまあぶら		682 1.3
12水	むぎごはん			ゆでやさしい	こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし	こめ むぎ	ノンエッグマヨネーズ	淡色野菜
		いわしの パンこやき	みそスープ	いわし みそ		あおねぎ	キャベツ えのきたけ にんにく	じゃがいも パンこ	ごまあぶら		598 1.6
13木	ごはん			なっとうあえ	あかうお	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	キャベツ	こめ	ノンエッグマヨネーズ	いも
		あかうおのごまみ そやき	さわにわん	みそ なっとう ぶたにく	のり	にんじん あおねぎ	もやし えのきたけ ごぼう	さとう	ごま		595 1.9
14金	ごはん			こんぶサラダ	だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし	こめ マカロニ	あぶら	果物
		ミートボールのケ チャップに	ポトフ	ミートボール とりにく	しおこんぶ	ブロッコリー いんげん	キャベツ	さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら		623 1.5
17月	わくわく どん			フレンチサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ	こめ むぎ	あぶら	小魚
			オレンジ	だいず ツナ		あおねぎ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり ぶなしめじ こんにゃく オレンジ	さとう			616 1.7
19水	ごはん			ゆかりあえ	あつあげ	ぎゅうにゅう	いんげん	たまねぎ だいこん	こめ さとう	ごまあぶら	海藻
		あつあげの みそいため	のっぺいじる	とりにく みそ		にんじん あかしそ あおねぎ	カリフラワー キャベツ こんにゃく しょうが	さといも かたくりこ	あぶら	ノンエッグマヨネーズ	602 1.5
てまえみそ汁りー：浜田給食センター				うめあえ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ うめ	こめ	あぶら	緑黄色野菜
21金	ごはん			まごわやさしいしる	とりにく	わかめ		こんにゃく もやし えのきたけ	じゃがいも さとう	ごま	613 1.9

☆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。

ひなまつり献立：3月3日（月）

3月3日は桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は室町時代頃が始まりとされています。給食では「ちらし寿司」を取り入れます。

3月は「締めくくりの月」です。食生活についても、この1年間どうだったか、振り返ってみましょう。また、その結果をもとに4月からの食の目標を立ててみませんか？

わたしの4月からの食の目標

今年度も学校給食や食育の取組みについて、深いご理解とご協力をいただきありがとうございました。来年度も安全でおいしい給食を作り、子どもたちの心と身体を育む食育に力を注ぎたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

☐ 協力して給食の準備をすることができた 	☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた 	☐ 楽しく会食することができた
☐ バランスのよい食事のとり方がわかった 	☐ 地域の地場産物がわかった 	☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた