



3月 学校給食献立表



令和7年度

日	曜日	献立名			材 料 名					
		主食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	
2	月	十和の五目ずし	○	れんこんのささみあえ おすまし ひなあられ	すまき 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	ゆの酢 ごぼう 干し大根 干しいたけ キャベツ きゅうり れんこん スイートコーン えのきたけ	米 砂糖 ふ ひなあられ	卵なしマヨネーズ
3	火	麦ご飯	○	さばの香味揚げ 白菜の酢の物 厚揚げの鳴子みそ汁	さば 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん なら	しょうが にんにく 白菜 きゅうり 大根 しめじ	米 大麦 でんぷん 砂糖	米油
4	水	ご飯	○	豚肉のにらソース もやしのごま酢あえ 小松菜のスープ	豚肉 豆腐	牛乳	にら にんじん 小松菜 ねぎ	もやし きゅうり しめじ	米 でんぷん 砂糖	米油 ごま
5	木	チキンカレーライス (麦ご飯)	○	海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉 かつお節	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 大根 ねりうめ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
6	金	もちふわパン 乳	○	ミートローフ コールスロー サラダ きのこスープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン しめじ えのきたけ	米粉パン 砂糖	卵なしマヨネーズ
9	月	ご飯	○	チキンチキンごぼう 白菜の昆布あえ 沢煮椀	鶏肉 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう 枝豆 白菜 もやし 大根	米 でんぷん 砂糖	米油
10	火	ご飯	○	高知のにらまん キャベツの柚子あえ いりどり	高知のにらまん 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ゆの酢 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	米油
12	木	ご飯	○	しいらのフライ 水菜の香味あえ にらたまスープ	しいらのフライ 卵 豆腐	牛乳	水菜 にんじん なら	もやし 干しいたけ	米 でんぷん	米油 ごま ごま油
13	金	ご飯	○	鶏肉とじゃがいものうま煮 野菜のツナマヨあえ じゃこの佃煮	鶏肉 ツナ	牛乳 かり 昆布	にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 大根 きゅうり しょうが	米 じゃがいも 砂糖	米油 卵なしマヨネーズ
16	月	もずく井 (ご飯)	○	野菜のツナあえ じゃがいものみそ汁	鶏肉 ツナ 厚揚げ みそ	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜 ピーマン	しょうが スイートコーン もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも	米油
17	火	ご飯	○	麻婆豆腐 中華サラダ 清見オレンジ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かり 寒天	にんじん	しょうが にんにく 白ねぎ 干しいたけ きゅうり 干し大根 清見オレンジ	米 でんぷん 砂糖	米油 ごま ごま油
18	水	ご飯	○	さわらの柚子だれ ビーンズサラダ 五目スープ	さわら ミックスビーンズ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	ゆの酢 キャベツ きゅうり スイートコーン もやし だけのこ	米 でんぷん 砂糖	米油
19	木	スパゲティミートソース	○	キャベツとささみのサラダ おいもスティック	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ	スパゲティ 砂糖 さつまいも 水あめ	オリーブ油 米油
23	月	コッパパン 乳	○	スパニッシュオムレツ 三色サラダ ミネストローネ	卵 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	マッシュルーム 大根 きゅうり にんにく キャベツ 玉ねぎ	コッパパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	オリーブ油 米油

**3年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます**

それぞれの夢に向かって、羽ばたいてくださいね。心に残っている献立はありますか。卒業後も給食がみなさんの日々の食事の参考になると嬉しいです!

キューちゃんのふるさと高知 味めぐり

キューちゃんが高知県内を駆けめぐり、県内各地の郷土料理や、給食の人気メニューを毎月紹介します!

今月は **豚肉のにらソース**
《四万十町》

スクールランチでも紹介するぞよ!

3月3日はひなまつり
ひなまつりクイズ

1 ○の花の季節なので、○の節句と呼ばれるよ。
① 梅 ② 桃 ③ ゆり

2 ひなまつりは、日本の五節句のひとつで、○○の節句とも呼ばれるよ。
① 人日 ② 端午 ③ 上巳 ④ 重陽

3 女の子の健やかな成長を祈る日で、行事食として、ひなあられや○○の汁物などを味わうよ。
① はまぐり ② そうめん ③ 七草

クイズの答え 1②桃の節句 2③上巳の節句 3①はまぐりの汁物

※食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

3月4日(水)

高知の食材(予定)
米、牛乳、にら、きゅうり
小松菜、ねぎ、しめじ

献立表の食物アレルギー表示について

①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに・くるみ」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。 **卵 乳 えび かに くるみ**
給食では、そば・落花生の使用はありません。

②料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。

③献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(意図しない混入)等について、食物アレルギー表示の対応はしていません。

④食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「学校給食使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。

各学校、学年の実施予定については、学校からのお便り等でご確認ください。

今月の平均栄養摂取量(中学生)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B1:(mg)	B2:(mg)	C:(mg)		
792	31.6	26.0	328	107	3.5	3.8	230	0.82	0.59	28	2.8	5.9