

令和7年度

3月分 予定献立表

小学校用

今月の給食目標

給食の反省をしよう

○村田町学校給食センター○

				献立名		使用する主な材料			栄養価	
日	曜	給食がない学校	行事食等	主 食	おかず	 赤色の食品 (体をつくる)	 緑色の食品 (体の調子を整える)	 黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	
3	月		ひなまつり 献立	ちらしずし	とり天 ほうれん草のいそべ和え エビ団子のすまし汁	 かまぼこ あぶらあげ たまご とりにく のり エビ とうふ わかめ しろみざかな	 れんこん にんじん ししいたけ さやえんどう しょうが にんにく ほうれんそう もやし ねぎ えのきだけ	こめ さとう てんぷらこ サラダあぶら	62.4 27.9 21.1 3.0	
4	火			ごはん	白身魚のオニオンソースがけ じゃがいものそぼろ煮 もやしと玉ねぎのみそ汁	 ホキ ぶたにく とりにく  村田幼稚園 みそ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし グリンピース だいこん ねぎ こんにゃく	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう じゃがいも	589 24.9 15.1 2.1	
5	水			ごはん	肉入り卵焼き きりぼしだいこん 切干大根の炒り煮 沢煮椀	 たまご ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ ししいたけ きりぼしだいこん だいずもやし だいこん ごぼう こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう	568 24.8 17.5 1.8	
6	木			シュガー トースト	ケチャップウィンナー (2本) 花野菜サラダ 白菜のクリーム煮	 ウインナー ベーコン スキムミルク なまクリーム	ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ コーン はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ	パン マーガリン さとう ドレッシング バター ベシャメルルウ	673 22.8 35.4 2.3	
7	金			(ごはん)	ビビンバ (焼き肉・ナムル) わかめと卵のスープ おかしな目玉焼き	 ぶたにく とうふ わかめ たまご かんてん	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん ねぎ しいたけ コーン もも	こめ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ	608 28.3 17.0 2.0	
10	月			むぎ (麦ごはん)	 ボークカレー チーズ入りチョップドサラダ パイナップル	 ぶたにく スキムミルク チーズ ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース きゅうり キャベツ パプリカ パイナップル	こめ むぎ じゃがいも カレールウ サラダあぶら アーモンド オリーブゆ さとう	653 23.4 19.8 2.2	
11	火			ごはん	 キビナゴのカリカリ揚げ (2個) パンパンジーサラダ ジャージャー豆腐	 キビナゴ とりにく ぶたにく ぶたレバー なまあげ みそ	きゅうり もやし パプリカ キャベツ にんじん だけのこ ねぎ しいたけ にら にんにく しょうが	こめ サラダあぶら ごま ドレッシング さとう じゃがいも かたくりこ	630 26.1 23.4 2.5	
12	水		セルフサンド (横割りの卵パン)	(ハムカツ  スライスチーズ) イタリアンサラダ ジュリエンスープ お祝いクレープ  卒業お祝い デザート	 ハム ベーコン チーズ とうにゅう	えだまめ パプリカ コーン きゅうり ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	パン サラダあぶら さとう パンこ ドレッシング こめこ	691 26.8 30.1 3.8		
13	木			むぎ 麦ごはん	チリコンカン ガーリックポテト ハムとキャベツのスープ	 ぶたにく とりにく いんげんまめ ひよこまめ だいず ベーコン ハム	にんじん たまねぎ にんにく トマト チンゲンサイ キャベツ パセリ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	603 25.5 16.7 2.4	
14	金			ごはん	親子煮 小魚アーモンド 大根と厚揚げのみそ汁	 とりにく たまご カタクチイワシ なまあげ みそ	たまねぎ ししいたけ だいこん えのきだけ ねぎ グリンピース	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも アーモンド ごま	642 29.4 22.6 1.9	
17	月			(ごはん)	揚げ野菜 スープカレー オレンジ	 とりにく	にんにく しめじ たまねぎ カリフラワー トマト セロリー りんご しょうが にんじん かぼちゃ パプリカ オレンジ	こめ オリーブゆ はちみつ さとう じゃがいも サラダあぶら	566 24.0 15.3 1.3	
18	火			卒業式						
19	水	村小6年 二小6年	みやぎ 水産の日	ごはん	 ホッケの塩焼き 小松菜のごまあえ 肉じゃが	 ホッケ ちくわ ぶたにく	こまつな もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	こめ ごま さとう じゃがいも サラダあぶら	588 28.8 15.8 1.8	
20	木			春分の日						
21	金	村小 二小6年	青割り コッペパン	ショウロンボウ (2個) ツナポテトサラダ ソース焼きそば	 ぶたにく ツナ あおのり	コーン きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	パン じゃがいも ちゅうかめん こむぎこ サラダあぶら マヨネーズ	683 25.2 25.0 3.7		
月平均栄養価				エネルギー：624kcal たんぱく質：26.0g 脂質：21.1g 塩分：2.4g						

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※  マークがある5日～7日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

丈夫な歯をつくらう！
「カルシウムたっぷり
メニュー」

よくかんで食べよう！
「かみかみメニュー」

イラスト出典元『家庭とつながる！新食育ブック①～⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社
『たよりになるね！食育ブック①～⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社

