



令和6年度3月学校給食献立表

江田島市学校給食共同調理場

日	曜	こ	ん	だ	て	おもなざいりょう					
						赤:おもに体をつくるものになる		緑:おもに体の調子を整えるものになる		黄:おもにエネルギーのもとになる	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
3	月			ひなまつり献立	ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ しいたけ	こめ さとう		
				とりのてりやき	とりにく			こむぎ さとう でんぶ			
				よろこぶキャベツ		こんぶ		キャベツ			
				ちくわのすましじる	ちくわ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			
4	火			ひなあられ					ひなあられ		
				おやこに		ぎゅうにゅう		こめ			
				やさいとちくわのごまあえ	とりにく こうやどうふ あげはん たまご		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら	
					ちくわ		にんじん こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま	
5	水					ぎゅうにゅう			あじつけパン		
				やきうどん	ぶたにく あげはん		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	うどん		
				かるちゃんサラダ	ツナ	ちりめん ひじき	にんじん	とうもろこし だいこん	さとう	ごま あぶら	
6	木			中学校・分級卒業お祝い献立		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
				てつぶんたっぶりキーマカレー	ぶたにく レバー		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	さとう		
				だいこんのカラフルサラダ	ツナ		にんじん	だいこん キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	
				いちごショコラケーキ					いちごショコラケーキ		
7	金					ぎゅうにゅう			リッチパン		
				ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	
				フレンチサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	
10	月				ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	こめ		
				しゅうまい	しゅうまい						
				はるさめスープ	ぶたにく		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ	はるさめ	ごまあぶら	
11	火					ぎゅうにゅう			こめ		
				にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら	
				ごまずあえ	ハム		にんじん こまつな	キャベツ	さとう	ごま	
12	水					ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		
				しょうゆラーメン	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ もやし きくらげ			
				にらたまいため	ぎゅうにゅう たまご		にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	でんぶ	ごまあぶら	
				げんきヨーグルト		ヨーグルト					
13	木					ぎゅうにゅう			こめ		
				ホキのごまだれ	ホキ			しょうが	でんぶ さとう	あぶら ごま	
				ゆかりあえ				キャベツ			
				ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう しろねぎ こんにゃく	さつまいも			
14	金					ぎゅうにゅう			こめ		
				ポークカレー	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
				コーンサラダ			にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	
17	月			食育の日		ぎゅうにゅう			こめ げんまい		
				さわらのおろしソース	さわら			だいこん	さとう		
				ゆでやさい				キャベツ			
				わけぎのかきたまじる	とうふ たまご	わけぎ	たまねぎ えのきたけ しいたけ	でんぶ			
18	火			小学校卒業お祝い献立 三高中給食最終日	あずき	ぎゅうにゅう			こめ もちこめ		
				ホキフライ(ソース)	ホキフライ					あぶら	
				ゆでやさい				キャベツ			
				とりにくのすましじる	とりにく		にんじん ねぎ	ごぼう しょうが しいたけ たまねぎ		ごまあぶら	
19	水			おいわいいちごゼリー					いちごゼリー		
				分級給食最終日		ぎゅうにゅう			こめ		
				じゃがいものそぼろに	ぶたにく なまあげ あげはん		にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぶ		
				じゃこあえ		ちりめん	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
20	木	しゅんぶんの日 春分の日									
21	金					ぎゅうにゅう			こくとうパン		
				とりにくのマーマレードやき	とりにく			にんにく マーマレード			
				ゆでやさい				キャベツ			
				コンソメスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら	
24	月			鹿川小・中町小・大古小給食最終日		ぎゅうにゅう			こめ		
				ハヤシライス	ぎゅうにゅう	なまクリーム	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ	さとう	あぶら バター	
				ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		
25	火			江田島小・切串小・三高小・中学校給食最終日		ぎゅうにゅう			こめ		
				えいようたっぶりまめなどんぶり	ぶたにく だいず		ほうれんそう ねぎ	にんにく レモン	さとう	あぶら	
				じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		

※材料の都合により、献立を変更することがあります。
※みなさまの給食費は、すべて食材料費に使用されています。

【今月の栄養摂取平均値】		
	小学校	中学校
エネルギー (kcal)	635	793
たんぱく質 (g)	25.7	32.1
食塩 (g)	2.0	2.5

パズルのこたえ: バランスよくたべよう

毎月19日は食育の日

旬の食材

・さわら



1年間ありがとうございました

今年度の給食は、3月25日(火)で終了します。学校給食の取組に深いご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

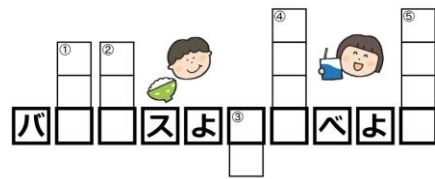


- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 満足の時などに食べるごはん。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



うしくお願いいたします。

- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。

