



令和7年度3月学校給食献立表

江田島市学校給食センター

日曜	こ ん だ て	おもなざいりょう					
		赤:おもに体をつくるもとになる		緑:おもに体の調子を整えるもとになる		黄:おもにエネルギーのもとになる	
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
2月	わかめごはん	こいわしのフライ ごまあえ じゃがいものみそしる	こいわし ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな もやし たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま
3火	ちらしずし	ひなまつり献立 とりのてりやき よるこぶキャベツ ちくわのすましじる ひなあられ	ちくわ とりこ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう こむぎ さとう でんぶん	
4水	こがたバターパン	かいせんしおやきそば ひじきとえだまめのサラダ	ぶたにく えび いか ハム ツナ	ひじき	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら
5木	ごはん	中学校・分級卒業お祝い献立 ハヤシライス だいこんのカラフルサラダ はらじゆくドッグ(メープルカスタード)	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ しめじ さとう	あぶら バター あぶら
6金	ことうパン	とりにくのマーメイドやき キャベシー コンソメスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく マーメイド キャベツ にんじん ほうれんそう	こめ さとう	あぶら
9月	ごはん	だいずのいそに ほうれんそうのごまあえ	だいず とりにく あげまん ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく キャベツ	こめ じゃがいも さとう ごま
10火	ごはん	ほきのごまだれ ゆかりあえ ぶたじる	ほき ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま
11水	ゆでうどん	おやこうどん さっぱりうめきゅう げんきヨーグルト	とりにく かまぼこ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん ヨーグルト	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり うめ レモン	うどん でんぶん	オリーブオイル ごま
12木	ごはん	マーボーとうふ ちんげんさいのナムル	ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん いら にんにくしょうが しいたけ たまねぎ	さとう でんぶん さとう	ごまあぶら ごま
13金	むぎごはん	かいじカレー トッピング(だいずとちりめん) コーンサラダ	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん にんにくしょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも ミルクチョコレート でんぶん	オリーブオイル あぶら オリーブオイル あぶら
16月	ごはん	そぼろどんぶり のっぺいじる	とりにく ぶたにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ しょうが たまねぎ グリンピース	こめ さとう	あぶら
17火	げんまいごはん	食育の日 さわらのおろしソース ゆでやさい わけぎのかきたまじる	さわら とうふ たまご	ぎゅうにゅう	だいこん キャベツ わけぎ たまねぎ えのきたけ しいたけ	こめ げんまい さとう でんぶん	
18水	せきはん	小学校卒業お祝い献立 とりのからあげ ゆかりあえ ちくわのすましじる はちみつレモンゼリー	あずき とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ	こめ もちこめ でんぶん	あぶら
19木	ごはん	分級給食最終日 にくじゃが ごまずあえ	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな たまねぎ こんにやく グリンピース キャベツ	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま
20金	しゅんぶん 春分の日						
23月	ごはん	さばのねぎしょうゆかけ きゅうりのゆかりあえ キャベツとベーコンのみそしる	さば ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら
24火	チャーハン	小学校給食最終 しゅうまい はるさめスープ	ぶたにく たまご しゅうまい とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんにくしょうが たまねぎ にんじん いら しょうが にんにく たまねぎ	こめ はるさめ	ごまあぶら
25水	クロワッサン	中学校給食最終 ナポリタン コンソメスープ レアチーズ(いちご)	ベーコン とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ マッシュルーム じゃがいも	クロワッサン スバゲティ さとう	あぶら

※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。

小学校 中学校 エネルギー		
	小学校	中学校
エネルギー (kcal)	630	780
たんぱく質 (g)	26.4	32.0
食塩 (g)	2.0	2.6

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
- わけぎ



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(水)で終了します。学校給食の取組に深く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 過剰の時に食べるごはん。