

3月 給食献立予定表

給食目標

一年間の給食の反省をしよう



イラストは、その日の白根産です★

2025年3月

☆がついているものは業者が配送します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
【中学3年生卒業リクエスト献立】人気のたれかつが登場します。おたのしみに。									
3日 (月)	ごはん	こめ						(小) 690 (中) 882 (大) 2.6	
	あさりいり はるさめスープ	はるさめ		かまぼこ とりにく とうふ あさり		にんじん	きくらげ たけのこ		
	たれかつ	さとう でんぷん パンこ	あぶら	ぶたにく					
	コーンサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		
	(小) ひなまつりゼリー☆	さとう	あぶら				いちご メロン もも		
	(中) おいおいデザート☆	さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	たまご	ぎゅうにゅう		いちご		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
4日 (火)	ごもくちらしずし	こめ さとう		あぶらあげ	ひじき	にんじん	かんぴょう しいたけ グリーンピース	(小) 568 (中) 2.6	一中 臼井中 北中 なし
	キャベツのみそしる	じゃがいも		うちまめ みそ			キャベツ まいたけ		
	とうふハンバーグの わふうあんかけ	さとう でんぷん	あぶら	とりにく とうふ おから		にんじん	しょうが たまねぎ にんにく しょうが		
	しゅんぎくのごまあえ	さとう	ごま			しゅんぎく にんじん	もやし		
	ももジュース☆	さとう					もも		
5日 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ						(小) 706 (中) 857 (大) 4.4	一中3年 臼井中3年 北中3年 なし
	みそラーメンスープ		あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん なら	しょうが にんにく もやし しめじ ねぎ メンマ		
	ニギスフライ (小2本：中3本)	パンこ こむぎこ	あぶら		ニギス				
	キャベツのちゅうかあえ	さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく			キャベツ きゅうり コーン		
	とうにゅうスイートポテト☆	さつまいも さとう		とうにゅう					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日 (木)	ごはん	こめ						(小) 673 (中) 906 (大) 2.5	一中3年 臼井中3年 北中3年 なし
	なまあげとだいこんの オイスターソースに (たまごいり)	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく うすらたまご		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが		
	はるまき	でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが		
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら	ローズハム		こまつな	もやし コーン		
	(中) チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7日 (金)	ごはん	こめ						(小) 578 (中) 764 (大) 2.4	一中3年 臼井中3年 北中3年 なし
	ごじる(ごまいり)	じゃがいも	ごま	みそ だいず		ほうれんそう にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ		
	さわらのてりやき	さとう		さわら					
	くきわかめのきんぴら	つきこんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう		
	(小) ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	(中) のむヨーグルト	さとう			ヨーグルト				
10日 (月)	コーンピラフ	こめ	あぶら				コーン	(小) 558 (中) 770 (大) 1.9	一中3年 臼井中3年 北中3年 なし
	ボルシチ	じゃがいも さとう	あぶら デミグラスソース	ぎゅうにく ウインナー レンズまめ		にんじん トマト	たまねぎ しめじ ピーツ		
	ツナサラダ		あぶら	ツナ			キャベツ きゅうり たまねぎ		
	いちご (小2こ：中3こ)						いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン			
11日 (火)	ごはん	こめ						(小) 669 (中) 855 2.8	一中3年 臼井中3年 北中3年 なし 
	もずくの かきたまみそしる			とうふ たまご みそ	もずく		しめじ ねぎ		
	じゃがいもの きんぴら	じゃがいも さとう つきこんにやく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	アーモンドいり ちりめんじゃこの つくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ				
	(中) ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト かんでん				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
【小学6年生卒業リクエスト献立】ちゅうかサラダやワンタン汁が登場します。おたのしみに。									
12日 (水)	ゆかりごはん	こめ				しそ		(小) 660 (中) 853 3.4	一中3年 臼井中3年 北中3年 なし
	ワンタンじる	こむぎこ こめこ		ぶたにく なんと		にら にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ		
	メンチカツ	パンこ さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく だいす			たまねぎ しょうが にんにく		
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり		
	(小) おいおいデザート☆	さとう		とうにゅう			いちご		
	(中) ごまプリン☆	さとう	ごま		だっしふんにゅう				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
13日 (木)	ごはん	こめ						(小) 670 (中) 855 3.0	根岸小 一中3年 臼井中3年 北中3年 なし 
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ		
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう		
	りっちゃんサラダ	さとう	あぶら	ローズハム かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	きゃべつ きゅうり コーン		
	ふじさんゼリー☆	さとう	あぶら						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
【食育の日 ラッキーにんじんデー】～たまごカレーの中に♥の形のにんじんが入っています。～									
14日 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						(小) 663 (中) 785 2.4	根岸小 一中3年 臼井中3年 北中3年 なし
	たまごカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく うずらたまご		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース		
	ツナとブロッコリーの サラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン		
	こくさんオレンジ						オレンジ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

3月の白根産

しめじ	まいたけ	きくらげ	にんにく	だいす	しゅんぎく	みそ	いちご
							

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。1年間ありがとうございました。来年度もよろしくお願いいたします。

