



令和7年 3月

学校給食献立表

滑川町教育委員会

日 付		献 立		食 品 群				栄 養 量						
日	曜	ス プ ン	主 食	牛乳	お か す	汁 物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エ ネ ル ギ ー	小蛋 白 質	中エ ネ ル ギ ー	中蛋 白 質	
3	月	○	すめし		《☆ひなまつりこんだて》 ちらしずしのぐ おはなハンバーグ	さんしょく だんごじる	牛乳 豚肉 鶏肉 卵そぼろ 油揚げ 花形豆腐ハンバーグ	酢飯 煮込み餅 油 おじゃもちボール いもちほうれん草 きび砂糖 澱粉	人参 大根 長葱 干し椎茸 蓮根 枝豆	639	25.0	839	31.5	
4	火	○	ごはん		ひがしまつやまやきとりごはん	マカロニ スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	白飯 マカロニ じゃが芋 ごま油 油 きび砂糖 ごま	人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 生姜 にんにく キャベツ 長葱 りんごピューレ	585	22.7	758	28.3	
5	水		小・わかめごはん 中・ごはん		ナムル (かんこくナムルドレッシング) とりにくのからあげ 小・はらじゅくドッグ (チーズ) 中・アーモンドこざかな 中3年生・のりふりかけ	さわにわん	牛乳 豚肉 なると 蒲鉾 若鶏もも竜田揚げ アーモンド小魚	わかめご飯 白飯 里芋 油 ドレッシング 原宿ドッグ (チーズ)	ごぼう 人参 大根 もやし 長葱 ほうれん草	695	27.4	762	30.1	
6	木	○	小・くるパン 中・バターコッパン		かいそうサラダ (げんえんわふうドレッシング) 中・やきウインナー	ほたてと はくさいの クリームに	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベビーほたて シュレッドチーズ 脱脂粉乳 ウインナー 海藻ミックス	黒パン じゃが芋 バターコッパン 油 ドレッシング	白菜 玉葱 人参 パセリ キャベツ 胡瓜 コーン	625	27.1	840	37.8	
7	金	○	ごはん		マーボーどうふ チヂミ		牛乳 豚肉 豆腐 味噌 国産野菜のいかチヂミ	白飯 砂糖 油 ごま油 澱粉 きび砂糖	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 筍 干し椎茸 にら	678	23.5	837	28.2	
10	月		ごはん		いりどり やきつくね	かぶの みそじる	牛乳 鶏肉 味噌 豆腐 油揚げ 厚揚げ レバー入り白ごまつくね	白飯 油 砂糖 醤油 きび砂糖 澱粉	かぶ 人参 玉葱 小松菜 ごぼう 筍 蓮根 干し椎茸	586	25.9	778	32.6	
11	火	○	小・ごはん 中・せきはん (ごましお)		【中学：そつぎょう・しんきゅう】 おいわいこんだて ちゅうかふうにくじゃが メバルのこうみソース 中・いちごのおいわけーキ	ごもく スープ	牛乳 ベーコン 豚肉 うすら卵水煮 なると 豆腐 メバル澱粉付き	白飯 油 赤飯 ごま塩 きび砂糖 砂糖 ごま油 じゃが芋 いちごのお祝いケーキ	人参 玉葱 長葱 干し椎茸 生姜 チンゲン菜 にんにく	649	28.0	909	35.5	
12	水				☆ ふれあい弁当の日 ☆									
13	木	○	ごはん		ぶたキムチいため 中・のりふりかけ	おこげ スープ (おこげ)	牛乳 豚肉 鶏肉 なると のりふりかけ	白飯 ごま油 澱粉 おこげ	人参 長葱 もやし チンゲン菜 にら 玉葱 にんにく 筍 キャベツ キムチ漬け	622	23.9	791	29.9	
14	金	○	小・バターコッパン 中・ツイストパン		あげそば はなやさいのサラダ (マヨネーズ)		コーヒ牛乳 豚肉 青のり 豚レバーチップ	バターコッパン ツイストパン 油 蒸し中華麺 マヨネーズ	人参 キャベツ もやし コーン ブロッコリー 玉葱 カリフラワー	601	20.2	796	26.7	
17	月		ごはん		にんじんしりしり さわらのさいきょうあげ 小・のりふりかけ	なめこの みそじる	牛乳 豆腐 油揚げ 卵そぼろ まぐろ油揚げ さわら西京揚げ 味噌 のりふりかけ	白飯 油	玉葱 なめこ水煮 長葱 小松菜 人参	632	28.0			
18	火	○	むぎごはん		さくさくサラダ (くたくさんたまねぎドレッシング)	チキンカレー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豚レバーチップ シュレッドチーズ	麦ご飯 じゃが芋 きび砂糖 ごま 油 ドレッシング	にんにく 生姜 玉葱 人参 胡瓜 蓮根 キャベツ 枝豆	646	22.9	840	28.5	
19	水		ホット ちゅうかめん		《☆ちばけんのりょうり》 ごぼうサラダ (かおりごまドレッシング) こいわしフライ 中・はらじゅくドッグ (チーズ)	かつら タンタンめん	牛乳 豚肉 鶏肉 こいわしフライ	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油 ドレッシング 原宿ドッグ (チーズ)	生姜 玉葱 にら にんにく もやし 長葱 胡瓜 人参 ごぼう キャベツ	591	25.5	839	34.8	
21	金	○	小・せきはん (ごましお) 中・わかめごはん		【小学：そつぎょう・しんきゅう】 おいわいこんだて れんこんのきんぴら チキンカツ 小・いちごのおいわけーキ	おいわい すましじる	牛乳 豚肉 豆腐 なると チキンカツ	赤飯 ごま塩 わかめご飯 花魁 ごま油 きび砂糖 蒟蒻 ごま 油 いちごのお祝いケーキ	人参 大根 長葱 なばな 蓮根	685	26.9	753	28.6	
24	月	○	ライスボール パン		カラフルサラダ (かんきつドレッシング) ハムカツ クリームコンフェ	ポトフ	牛乳 豚肉 ソーセージ ポロニアカツ	ライスボールパン じゃが芋 油 ドレッシング クリームコンフェ	にんにく セロリー 人参 大根 パセリ キャベツ 玉葱 胡瓜 コーン 赤ピーマン			882	31.7	
13回														
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。										平均栄養量 栄養基準量				
										633	25.2	817	31.1	
										650	18~32	830	25~40	

3月3日は
ひな祭り献立
です。

ひな祭りのひな菓子

ひなあられ
もともとは、ひしもちをこまかく
砕いて作ったあらです。
関東では甘いボン菓子(糯米)
になりました。ひしもち
赤には魔よけ、白には清らか
さと長生き、緑には健康への
願いが込められています。

食生活を、チェック!

①食事の前は、手をき
んと洗って食べた。②はしを正しく持っ
て食べた。③食事のマナーを守
って食べた。④ひと口ひと口、よく
かんで食べた。⑤好き嫌いをしないで、
バランスよく食べた。⑦朝ごはんを毎日食
べた。⑥食べ物や食事に関
わる人に感謝して食
べた。⑧おやつは、時間・栄養・
量を考えて食べた。

19日 千葉県料理

勝浦タンタン麺...

漁業が盛んな勝浦の海女さんや漁師さんが寒い海仕事に冷えた体を温めるメニューとして定着したご当地ラーメンです。醤油ベースのスープにラー油が多く使われていることが特徴です。

給食では、ラー油ではなく一味唐辛子を入れて作ります。

