

3月給食カレンダー

2025年 土幌町学校給食センター

献立は都合により変更になる場合があります。

《今月の平均栄養価》

【小学校】

エネルギー：645kcal たんぱく質：25.0g
脂 質：19.3g 食塩相当量：2.9g

【中学校】

エネルギー：770kcal たんぱく質：29.1g
脂 質：22.6g 食塩相当量：3.5g

日	献立名			食べ物のはたらき		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
3 (月)	ちらしずし	○	すまし汁 ★花型豆腐バーグのそぼろ餡 白菜の磯和え	牛乳, ぐきわかめ, ほうたて, とうふ, 鶏肉, のり	ごはん, ぶ, 油, さとう, でん粉	たけのこ, 人参, 大根, えのきたけ, 玉ねぎ, 白菜, 小松菜
4 (火)	ごはん	○	みそ汁 (白菜・しめじ) 鶏のスパイス焼き ふきの五目煮	牛乳, みそ, 鶏肉, 豚肉, さつまあげ	ごはん, 油, さとう	白菜, しめじ, ふき, こんにゃく, 人参
5 (水)	ごはん ★土幌牛の ビーフシチュー	○	コールスローサラダ ★プリン	牛乳, 牛肉 (しほろ牛), チーズ, 卵	ごはん, バター, ドレッシング	玉ねぎ, 人参, しめじ, コーン, きゃべつ, ブロッコリー
6 (木)	鶏だしうどん	○	★いももち (たれ) ★大根と青菜のサラダ	牛乳, 鶏肉	うどん, じゃがいも, 油, さとう, でん粉, 春雨, ドレッシング	玉ねぎ, 白菜, 人参, 長ねぎ, ごぼう, しめじ, 大根, 小松菜
7 (金)	ごはん	○	みそ汁 (じゃがいも・昆布) ★蓮根の挟み揚げ (2個) きゅうりの中華漬け	牛乳, 昆布, みそ, 鶏肉, かまぼこ	ごはん, じゃがいも, 油, ごま油	れんこん, きゅうり, パプリカ
10 (月)	★カレーライス	○	福神漬 フルーツのゼリー和え	牛乳, 豚肉, チーズ	ごはん, じゃがいも, バター	玉ねぎ, 人参, だいこん, なす, みかん, パインアップル, りんご, なし, アロエ
11 (火)	コッペパン	○	オニオンスープ コーンフライ ★ペンのミートソース煮	牛乳, ベーコン, 豚肉	コッペパン, 油, ペンネ	玉ねぎ, コーン, 人参, マッシュルーム
12 (水)	塩豚丼	○	みそ汁 (大根・しめじ) きゅうりもみ	牛乳, 豚肉, みそ, ちくわ	ごはん, 油, ごま油, でん粉	玉ねぎ, きゃべつ, 人参, たけのこ, きくらげ, レモン, 大根, しめじ, きゅうり
13 (木)	★焼きそば	○	わかめスープ ★ショートケーキ (六花亭)	牛乳, 豚肉, わかめ, 生クリーム	焼きそばめん, 油	きゃべつ, 玉ねぎ, 人参, きくらげ, えのきたけ, いちご
14 (金)	ごはん	○	豚汁 しゅうまい (2個) 切干大根のコンソメ煮	牛乳, 豚肉, みそ, ベーコン	ごはん, じゃがいも, 油, さとう	大根, 玉ねぎ, 人参, ごぼう, しめじ, 長ねぎ, 切干大根, さやいんげん
17 (月)	ごはん	○	けんちん汁 さばの味噌煮 やみつききゃべつ <small>ほねに気をつけましょう</small>	牛乳, さつまあげ, さば, 昆布	ごはん, じゃがいも, ごま油	大根, 人参, 長ねぎ, ごぼう, きゃべつ, きゅうり
18 (火)	黒糖パン	○	ホワイトシチュー ハムチーズフライ マカロニツナサラダ	牛乳, ベーコン, チーズ, ハム, まぐろツナ	黒糖パン, じゃがいも, バター, 油, マカロニ, さとう, 卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, きゃべつ, きゅうり
19 (水)	ごはん	○	さつまいも汁 ささみのマヨだれ焼き 大根サラダ	牛乳, 豚肉, みそ, ささみ, のり, ハム	ごはん, さつまいも, 卵不使用マヨネーズ, ドレッシング	玉ねぎ, 人参, 大根, きゃべつ, コーン
20 (木)	春分の日					
21 (金)	塩ラーメン	○	焼きぎょうざ (小: 2個 中: 3個) 元気ヨーグルト	牛乳, つと, 豚肉, ヨーグルト	ラーメン	きゃべつ, コーン, 人参, たけのこ, 長ねぎ, きくらげ
24 (月)	ごはん	○	みそ汁 (白菜・人参) ケチャップあん肉団子 (2個) ブロッコリーのツナ和え	牛乳, みそ, 鶏肉, 豚肉, まぐろツナ	ごはん, ドレッシング	白菜, 人参, きゃべつ, ブロッコリー, コーン



2月に引き続き、中学校3年生の皆さんからの「リクエスト給食」が登場します。
★印のついたメニューがリクエストのメニューです。お楽しみに！



もうすぐ春休み！

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。



新年度に向けて

準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。