

令和7年度 3月 学校給食予定献立表

～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) カルシウム(mg)	一口メモ
2 月	チャーハン	ぶたにく たまご	にんじん しょうが ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	546 22.5 16.5 2.3 278	<b>推し給食①</b> 今日の推し給食は「チャーハン」です。推しポイントは「ごはんの味がついているとより美味しいから」でした。今年度の推し給食はこれが最後です！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら		
	はくさいとにくだんごのスープ	チキンボール	しいたけ はくさい			
3 火	げんりょうナン			ナン	653 24.5 21.7 2.1 330	<b>ちぎって食べよう</b> ナンは一口サイズに手でちぎりましょう。ちぎったナンをスプーンのようにしてすくったり、つけたりしながらドライカレーと一緒に食べられるといいですね。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ドライカレー	ぶたにく だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんご	あぶら		
	グリーンサラダ		きゅうり キャベツ ブロッコリー	あぶら さとう		
はくとうかんづめ		はくとう	さとう			
4 水	ごはん			こめ	573 26.9 16.2 2.0 293	<b>ホイコーローについて知ろう</b> ホイコーローは、本場中国では、豆板醤などを使い辛めの味付けがされています。給食ではみそやオイスターソースなどを使い、甘めで食べやすくなっています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ ピーマン にんじん ねぎ エリンギ	さとう		
	ごもくちゅうかスープ	とうふ わかめ	にんじん タケノコ	ごまあぶら		
こくとうビーンズ	だいず		こくとう			
5 木	ちらしずし	あぶらあげ えび たまご	にんじん タケノコ れんこん しいたけ いんげん	こめ さとう	540 20.1 13.6 2.1 353	<b>ひな祭り献立</b> 3月3日は、ひなまつりでした。「ももの節句」ともいい、女の子のすこやかな成長や幸せをねがい、お祝いする日です。今日はちらし寿司やひなあられが登場します。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごまあえ	とうふ わかめ	キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま		
	とうふとわかめのすましじる	こんぶ あおりの	トマトパウダー ほうれんそうパウダー パプリカパウダー	こめ さとう でんぷん		
ひなあられ						
6 金	スパゲッティ			スパゲッティ あぶら	654 34.6 22.1 2.1 431	<b>うま味たっぷりソースを味わおう</b> 味噌・トマト・チーズには「グルタミン酸」、鶏肉には「イノシン酸」といううま味成分が含まれています。異なるうま味成分を合わせると、よりおいしくなります。今日はうま味がたっぷりのソースです！ 
	みそトマトソース	とりにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ トマト いんげん	あぶら さとう バター こむぎこ チーズ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	あぶら さとう		
ヨーグルト	ヨーグルト					
9 月	げんりょうせわりロールパン			ロールパン	595 25.8 28.7 2.3 406	<b>はさんで食べよう</b> 今日は自分ではさんで作るウインナードッグです。切れ目入りのコッペパンに、キャベツとウインナーをはさみます。給食前にはきれいに手を洗ってから作るようにしましょう。
	ウインナー	ウインナー		さとう		
	ボイルキャベツ		キャベツ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
ふゆやさいのクリームシチュー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぶ はくさい	じゃがいも あぶら こむぎこ バター チーズ			
10 火	むぎごはん			こめ むぎ	622 28.5 20.9 1.7 437	<b>筑前煮を食べよう</b> 筑前煮は福岡県では「がめ煮」と呼ばれており、代表的な郷土料理です。根菜類やこんにゃく、鶏肉などが入った栄養たっぷりの料理ですね。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくぜんに	とりにく	こんにゃく しょうが しいたけ ごぼう タケノコ にんじん れんこん いんげん	あぶら さとう		
	だいずとじゃこのあげに	だいず にぼし		でんぷん あぶら さとう		
やさいのレモンじょうゆあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん レモンかじゅう				
11 水	ひじきごはん	とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん	こめ さとう	562 23.2 19.0 2.4 421	<b>ひじきごはんを食べよう</b> ひじきは、海そうの仲間です。日本には海に囲まれた島国であるため、昔から海そうを食べる習慣があります。ひじきには、カルシウムや鉄分などの栄養がたくさんふくまれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ コーンフラワー らいむぎこ あぶら		
	からしあえ		キャベツ こまつな にんじん			
みそしる	とうふ みそ	だいこん にんじん タケノコ				
12 木	ごはん			こめ	600 24.2 20.1 1.9 452	<b>食器の位置を確認しよう</b> 食器を正しい位置に置いて、お皿やお茶碗を持ち食事をすることができていますか？今日は主食、主菜、副菜、汁物がそろった献立です。もう一度食器の位置を確認してみましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく ねぎ	さとう あぶら		
	だいこんときゅうりのあますあえ		だいこん きゅうり	さとう		
みそしる	みそ	にんじん えのきだけ こまつな	じゃがいも			
13 金	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま さとう	664 26.8 15.1 2.1 317	<b>人気給食</b> 今日のデザートは「お茶クリーム大福」です。もちもちのお餅と、中の餡がおいしく子供にも大人にも人気です。また、わかめごはんもシンプルで食べやすくて人気メニューの1つですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも さとう あぶら		
	おかかあえ	しらす かつおぶし	キャベツ にんじん			
おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	りよくちゃ	さとう もちこ しょうしんこ みずあめ			

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) カルシウム(mg)	一口メモ
16 月	せきはん	あずき		こめ もちごめ ごま	598 26.1 19.0 2.4 316	<b>お祝い献立</b> 今日は、これからの成長祈願の気持ちを込めて赤飯が登場です。赤飯は日本の伝統的なお祝いの料理です。赤い色は災いをはらうとされているそうです。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのごまふうみやき	とりにく	しょうが	ごまあぶら ごま		
	いそかあえ	しらす のり	キャベツ ほうれんそう にんじん			
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	ごまあぶら		
17 火	げんりょうロールパン			ロールパン	561 30.1 27.4 1.8 469	<b>今年度最後の給食</b> 今日で今年度最後の給食です。このメンバーで食べられるのも最後です。楽しい給食時間にできるといいですね。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キッシュ	ベーコン たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ ほうれんそう	あぶら チーズ		
	コールスロー		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	あぶら さとう		
	ミネストローネ	とりにく だいず	にんじん たまねぎ トマト パセリ	じゃがいも		

※ パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。  
 ※ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。※ 栄養価は中学年の量を表記してあります。  
 井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。  
 (参考) 小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal  
 ※ イラストは、「いらすとや」のものを使用しています。

• 3月17日(火)が給食最終日です。