



# 令和7年3月 こんだて表 (2・6地区)

アレルギーチェック用記載例: =食べる =食べない (代替食持参もしない)  
アレルギー対応希望者のみこんだて表にチェックを入れ提出してください。

■=代替食持参 ■=卵除去食希望 (対応料理のみ)



◆牛乳は毎日つきます。牛乳飲む 飲まない  
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

u>

日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)
こんだて	○新料理 □小型パン □焼そば □○けい肉のレモンソテー	ひなまつり献立 □ちらしずし □ちらしずしの具 □ちらしずしの具 □れんごんのたつたあげし □赤だれ □ひなあられ	卒業・進級お祝い献立 □にんじんパン □フライドチキン □白いげんまめのポタージュ □みかんゼリー	□ごはん □焼鳥風に □旬菜スープ	□ごはん □あじのねぎだれ □ぶた肉と野菜のスープ	□パン □牛肉のウエスタン風 □ほうれんそうのガーリックいため	□ごはん □京風うまに □チンゲンサイのさっぱりいため	□パン □おたのしみチーズ □にこみハンバーグ □野菜ソテー	□ごはん □ぶた肉のやな川風 □切干しだいこんのツナいため
おかずの内容(g)	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍鶏肉皮付 40 にんじん 5 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 レモン果汁 2 砂糖 0.2 料理ワイン 1 塩 0.2	凍り豆腐 4 竹輪 5 しらす干し 3 にんじん 7 冷凍さやいんげん 3 干しいたけ 0.3 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5 きざみり 1袋(0.6) れんごん水煮 30 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1.5 片栗粉 3 なたね油(揚げ用) 2 冷凍たら 30 料理酒 1 冷凍豆腐 30 ちらしまぼこ(梅) 10 にんじん 15 じゃがいも 15 みつほ 3 八丁みそ 4 合わせみそ 6 削節 2 ひなあられ 1袋(5)	冷凍鶏肉皮引 1コ(60) しょうが 0.4 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.15 塩 0.15 こしょう 0.02 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白いんげんまめピューレ 15 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 パセリ 0.5 なたね油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ポークパイオン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2 みかんゼリー 1コ(70)	冷凍鶏肉皮付 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 酢 3 冷凍豚肉 15 豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	あじ 1切(50) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 白ねぎ 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 酢 3 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍こまつな 15 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 冷凍グリーンピース 20 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍ほうれんそう 35 カットペーコン 15 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1 酢 1 料理酒 0.3 塩 0.2	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 チンゲンサイ 30 冷凍鶏肉皮引 15 にんじん 7 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 酢 1 料理酒 0.3 塩 0.2	型抜きチーズ 1コ(15) チキンハンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 ほうれんそう 10 削節 1 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.02	冷凍豚肉 30 冷凍液卵 30 ごぼう 25 にんじん 15 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 2 塩 0.5 削節 1 切干しだいこん 5 まぐる油漬 20 冷凍ほうれんそう 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5

日	14日(金)	17日(月)	18日(火)
こんだて	卒業・進級お祝い献立 □赤飯 □ごま塩 □あかうおのからあげ □キャベツのとりそばろに □ぶたじる	□パン □チキンポトフ □カリポリフィッシュ □フルーツカクテル	□ごはん □ビーフカレー □蒸し野菜(ブロッコリー) □ブロッコリー □中華ドレッシング
おかずの内容(g)	ごま塩 1袋(0.5) あかうお 1切(50) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3.5 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引ひき肉 7 しょうが 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 ごぼう 15 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉皮付 35 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 だいこん 30 なたね油(いため用) 0.6 チキンパイオン(濃縮) 6 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8 カクテルゼリー 20 パイナップル 15 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1	牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 カレールー 12 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍ブロッコリー 40 中華ドレッシング 1袋(10)

中学校一食あたり 平均栄養量
※栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づき算出しています。
エネルギー 617kcal
たんぱく質エネルギー比 17.1%
脂肪エネルギー比 30.8%
カルシウム 311 mg
マグネシウム 84 mg
鉄 2.7 mg
ビタミンA 407 μgRAE
ビタミンB1 0.46 mg
ビタミンB2 0.53 mg
ビタミンC 30 mg
食物繊維 5.7 g
食塩相当量 2.3 g

卒業・進級おめでとう

今の学年で過ごす最後の月になりました。1年間の給食をふり返ってみましょう。給食の約束を守って楽しい給食時間を過ごすことができましたでしょうか。みんなで協力して給食の準備ができたでしょうか。

今月はみなさんの卒業・進級をお祝いする献立があります。

## 3月3日 ひな祭り

女の子のすこやかな成長と幸せを願う節句の行事です。ひなまつりに欠かせない食べ物はいろいろあります。給食では、ひなまつり献立として、「ちらしずし」と「ひなあられ」が登場します。

## 3月目標 1年間の給食をふり返ってみよう