



令和7年3月 こんだて表 (センター地区)

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) =代替食持参 =卵除去食希望 (対応料理のみ)
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。



◆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	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 焼鳥 <input type="checkbox"/> 旬野菜スープ	ひなまつり献立 <input type="checkbox"/> ちらしずし <input type="checkbox"/> すしごはん <input type="checkbox"/> ちらしずしの具 <input type="checkbox"/> ききみのり <input type="checkbox"/> れんごんのたつたあげ <input type="checkbox"/> 赤だし <input type="checkbox"/> ひなあられ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> おたのしみチーズ <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> ぶた肉とキャベツのスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 京風うまに <input type="checkbox"/> チンゲンサイのさっぱり	<input type="checkbox"/> にんじんパン <input type="checkbox"/> フライドチキン <input type="checkbox"/> 白いんげんまめのポタージュ <input type="checkbox"/> みかんゼリー	卒業・進級お祝い献立 <input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> 焼そば <input type="checkbox"/> ○けい肉のレモンソテー	新料理 <input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> 焼そば <input type="checkbox"/> ○けい肉のレモンソテー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛肉のウエスタン風 <input type="checkbox"/> ゆで野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 中華ドレッシング	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛肉のウエスタン風 <input type="checkbox"/> ゆで野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 中華ドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> あじのねぎだれ <input type="checkbox"/> ぶた肉と野菜のスープ
おかずの内容(g)	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 片栗粉 0.8 こまつな 30 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	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 きざみのり 1袋(0.6) れんこん水煮 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 ちろしかまぼこ(梅) 10 にんじん 15 じゃがいも 15 みつば 3 八丁みそ 4 合わせみそ 6 削節 2 ひなあられ 1袋(5)	型抜きチーズ 1コ(15) チキンハンバーグ 1コ(60) なたね油(いため用) 0.4 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 キャベツ 40 冷凍ホールコーン 10 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	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(揚) 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 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 酢 1 料理酒 0.3 塩 0.2 片栗粉 0.2	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)	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍液卵 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	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 まぐろ油漬 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	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 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリーンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍ブロッコリー 40 中華ドレッシング 1袋(10)	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	

日	14日(金)	17日(月)	18日(火)
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> チキンポトフ <input type="checkbox"/> カリポリフィッシュ <input type="checkbox"/> フルーツカクテル	卒業・進級お祝い献立 <input type="checkbox"/> 赤飯 <input type="checkbox"/> ごま塩 <input type="checkbox"/> あかうおのからあげ <input type="checkbox"/> キャベツのとりそばろに <input type="checkbox"/> ぶたじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ビーフカレー <input type="checkbox"/> グリル野菜(ほうれんそう)
おかずの内容(g)	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	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	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 冷凍ほうれんそう 35 カットベーコン 15 なたね油(いため用) 0.4 こしょう 0.02 ガーリック 0.02

中学年一食あたり 平均栄養量
※栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(8訂)」に基づき算出しています。
エネルギー 618kcal
たんぱく質エネルギー比 17.2%
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 0.52 mg
ビタミンC 29 mg
食物繊維 5.7 g
食塩相当量 2.4 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