



3月こんだてひょう (中学校)



令和7年度

砺波市学校給食センター

日 曜	献立名	アレルギー対応食	食 品 名					
			主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
2月	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ しば漬けあえ 大門そうめん汁 いちごクレープ		とり肉 油揚げ 豆乳	牛乳 煮干し粉	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり しば漬け たまねぎ 干しいたけ ねぎ いちご	米 でんぷん そうめん さとう 米粉	油
3火	ひなまつり献立		マス ゆば とうふ	牛乳 煮干し粉	にんじん 菜花	たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう コーンスターチ ふ	ひなあられ
	ちらしずし 牛乳 マスの照り焼き 菜花のゆばあえ すまし汁 ひなあられ							
4水	受験応援献立		サバ みそ 納豆 牛肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	たくあん漬け もやし たまねぎ 白菜 しいたけ こんにゃく ねぎ	米 さとう	
	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 納豆あえ すき焼き							
5木	●ソフト麺 減量米粉パン 牛乳 イカのリングフライ グリーンサラダ ミートソース	そば	イカ たまご ぶた肉	牛乳	アスパラガス にんじん トマト	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム	ソフト麺 さとう 米粉パン パン粉 小麦粉 コーンスターチ	油 中華ドレッシング
6金	ごはん 牛乳 チキンナゲット 人参しりしり ぶた肉と大豆のうま煮		とり肉 おから マグロ ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 枝豆 たまねぎ こんにゃく	米 米粉 さとう じゃがいも	ごま油
9月	とらみたっぷり献立		たまご ベーコン とり肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし 白菜 こんにゃく たまねぎ 白菜キムチ ねぎ りんご	米 麦 さとう さといも	ごま油
	麦入りわかめごはん 牛乳 ベーコン巻き卵焼き ナムル キムチ汁 青りんごゼリー							
10火	ごはん 牛乳 ショウロンポー 海藻サラダ 麻婆豆腐 味付け小魚		ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 海藻ミックス イワシ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ	米 ショウロンポーの皮 コーンスターチ	青じそドレッシング ごま油
11水	卒業祝い献立		とり肉 ぶた肉 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく しょうが たまねぎ いちご	米 さとう じゃがいも 米粉	油
	ごはん 牛乳 照り焼きチキン コーンあえ カレー お祝いケーキ							
12木	卒業式							
13金	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 青菜のひたし ぶた汁		ぶた肉 みそ ちくわ	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 たまねぎ ねぎ	米 天ぷら粉 さとう さつまいも	油
16月	かりかり梅ごはん 牛乳 シシャモフライ ビーフソテー 芋煮 型抜きチーズ		ベーコン 牛肉	牛乳 シシャモ チーズ	にんじん ピーマン	梅 たまねぎ もやし しょうが 大根 白菜 ごぼう こんにゃく	米 パン粉 さとう でんぷん 小麦粉 ビーフ じゃがいも	油
17火	ごはん 牛乳 春巻き 青菜と切干し大根のひたし 酢ぶた		ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ 切干し大根 干しいたけ	米 春巻きの皮 春雨 さとう でんぷん じゃがいも コーンスターチ	油
18水	ごはん 牛乳 アジの甘みそかけ ブロッコリーのサラダ ●卵とじ ぶどうゼリー	卵	みそ とり肉 こうやどうふ たまご アジ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ グリンピース ぶどう	米 さとう コーンスターチ じゃがいも	和風ドレッシング
19木	キャロットパン 牛乳 とり肉とレバーのケチャップからめ 三色ひたし わかめスープ		とり肉 ぶたレバー	牛乳 わかめ	トマト 小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ もやし コーン ねぎ	キャロットパン でんぷん さとう	油 ごま ごま油
20金	春分の日							
23月	ごはん 牛乳 ぶた肉の生姜炒め フライドポテト 中華風豆腐汁 ももヨーグルト		ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 白菜 もやし 干しいたけ ねぎ もも	米 コーンスターチ じゃがいも パン粉 でんぷん	油 ごま油
24火	ごはん 牛乳 チーズオムレツ 茎わかめのサラダ 肉じゃが 大豆ふりかけ		たまご ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ 茎わかめ	アスパラガス にんじん	もやし たまねぎ こんにゃく グリンピース	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油

今月の地場産食材の紹介


米


しいたけ


大門そうめん


小松菜


さつまいも


キャベツ


にんじん


ねぎ

・献立は都合により変更になることがあります。
・給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出る場合がありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

今月の平均栄養価			
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	830kcal	27~42g	450mg
提供量	834kcal	30.9g	370mg