

令和7年3月		学 校 給 食 予 定 献 立 表						B班		津市中央学校給食センター	
実施日		献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I初+ (kcal)	蛋白質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	ちらしずし 牛乳 いかのしそ揚げ みそ汁 三色団子	鶏肉 いか 豆腐 合わせみそ	のり 牛乳	人参 しそ粉 小松菜 ねぎ	干しいたけ れんこん 玉ねぎ	米 さとう でん粉 三色団子	植物油	765	30.1	
4	火	麦飯 牛乳 津ギョウザ ごまキャベツ 中華野菜スープ	豚肉	牛乳	にら 人参 チンゲン菜	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし	米 大麦 でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 植物油 ごま	736	25.8	
5	水	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き 小松菜ともやしのごまあえ あおさ入りすまし汁 お祝いケーキ	赤飯用小豆 鯖 豆腐	牛乳 あおさ	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ	米 さとう でん粉 お祝いケーキ	ごま	771	34.8	
6	木	セルフウインナーサンド (背割ロールパン・ウインナー・ キャベツのマスタードサラダ) 牛乳 チンゲン菜のクリーム煮	ウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ	背割ロールパン さとう じゃがいも コーンスターチ	植物油 バター	740	30.8	
7	金	麦飯 牛乳 豆腐のピリ辛煮 ひじきサラダ ヨーグルト	豚肉 豆腐	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油 オリーブ油	769	29.8	
10	月	麦飯 牛乳 ジーパイ 塩キャベツ 台湾風大根スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ねぎ	生姜 にんにく キャベツ 大根	米 大麦 でん粉	ごま油 植物油	755	25.5	
11	火	麦飯 牛乳 ホキの甘辛揚げ じゃがいものみそかんぷら風 沢煮椀	ほき 赤みそ	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう 大根 つきこんにゃく	米 大麦 でん粉 さとう じゃがいも	植物油 ごま ごま油	776	27.2	
13	木	～みえ地物一番給食の日～ 減量米粉入りパン 牛乳 焼きそば ツナ入りドレッシングサラダ	豚肉 かつお節削り まぐろオイル漬	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ もやし キャベツ きゅうり	米粉入りパン 中華めん さとう	ごま油 植物油	695	29.5	
14	金	麦飯 牛乳 鯖のごまだれ焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草ともやしの磯香あえ	鯖 鶏肉 高野豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草	干しいたけ 玉ねぎ こんにゃく もやし	米 大麦 さとう でん粉 じゃがいも	ごま	845	42.4	
17	月	麦飯 牛乳 カチャトーラ じゃがいものスパイス炒め キャベツのオリーブオイルあえ	鶏肉	牛乳	人参 トマト煮 パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油 バター オリーブ油	690	24.0	
18	火	米粉入りパン 牛乳 さけの黄金チーズ焼き ごぼうのごまドレッシングサラダ キャベツスープ	鮭 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	コーン ごぼう こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン 米粉 さとう	ごま マヨネーズ風ドレッシング	717	40.7	
19	水	麦飯 牛乳 焼きししゃも 五目豆 小松菜のツナあえ	大豆 鶏肉 厚揚げ まぐろオイル漬	牛乳 ししゃも 角切り昆布	人参 小松菜	こんにゃく ごぼう 干しいたけ キャベツ	米 大麦 さとう	植物油	761	31.7	
21	金	麦飯 牛乳 ビーフカレー わかめサラダ 福神漬	牛肉 まぐろオイル漬	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 ごま	811	23.7	

3月3日「桃の節句」は、「ひなまつり」として広く知られています。女の子の健康と幸せをお祝いする行事です。三色団子やひし餅、ひなあられにみられるピンク・白・緑の三色は、桃の花・雪・若草をあらわすとも言われています。



※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

「じゃがいものみそかんぷら風」・・・「東日本大震災」が発生してから、3月11日で14年になります。日本における観測史上最大級の津波により大きな被害を受けました。記憶を風化させないよう、給食では、11日に福島県の郷土料理「みそかんぷら」を取り入れました。

新年度給食開始は、**4月11日(金)**からです。



三年生のみなさん

～学校給食献立コンクール実施写真～

「遠州焼き」～1月24日～



たくあん漬が入っているので噛み応えがコリコリとしたお好み焼きでしたが、いつもとは違う味で、よい献立でした。

「ベーコンでおいしさUP 大豆ごはん」～1月29日～



ベーコンの旨みと大豆の歯ごたえが楽しいごはんでした。津市産の食材ばかりのよい献立でした。

「白菜マーボー」～1月27日～



白菜がたくさん入っていて、とろみもあるので、冬にピッタリな献立で、ごはんが進む、よい献立でした。

「小松菜とツナのトマトパスタ」～1月28日～



小松菜とツナがたくさん入ったソースでとてもよい献立でパスタがおいしく食べられ、とてもよい献立でした。

「栄養満点カリッとモチモチ うどん餃子」～1月30日～



ふわふわとした食感で、キャベツの甘さとうどんがとてもよい献立で、タレをかけるるとまた違う味わいでした。