

令和7年度

3月 よていこんだてひょう

角田市学校給食センター

日 曜日	献立名	備考	おもなさいりょうと3つのばたらぎ			小学校栄養価	中学校栄養価	給食が休みの 学校
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2月	ごはん 牛乳 ちらしの具 えのき入りおひたし すまし汁 ひなまつり桃の花ゼリー	ひなまつり献立 & お誕生日給食	牛乳、とり、大豆、油揚げ、かに風味かまぼこ、えび、わかめ、うずら卵、とうふ、ナルト	にんじん、干し椎茸、れんこん、ほうれん草、えのきたけ、玉ねぎ、水菜、しめじ	精白米、米油、三温糖、ゼリー	627 kcal 28.2 g 15.2 g 2.3 g	745 kcal 34.4 g 17.3 g 2.8 g	
3月	麦ごはん 牛乳 フルーツ白玉あえ りっちゃんのサラダ ポークカレー	残量ゼロの日	牛乳、ロースハム、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、チーズ	黄桃、パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、にんにく、しょうが、玉ねぎ	精白米、米粒麦、白玉だんご、ゼリー、米油、三温糖、じゃがいも	717 kcal 20.4 g 17.8 g 2.5 g	878 kcal 24.1 g 21.1 g 3.1 g	全中3年
4月	ごはん 牛乳 とり肉のレモンペッパー焼き れんこんとごぼうのピリ辛みそ炒め かきたま汁		牛乳、とり、ぶたにく、赤みそ、ナルト、とうふ、たまご	れんこん、ごぼう、にんじん、こまつな、まいだけ、しめじ	精白米、米油、三温糖、こま油、こまでんぷん	603 kcal 30.5 g 15.2 g 2.8 g	722 kcal 35.8 g 17.2 g 3.4 g	全中3年
5月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 米粉めんサラダ もやし汁		牛乳、さば、とり、ぶたにく、赤みそ	緑豆もやし、きゅうり、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、とうもろこし	精白米、米粉めん、こまドレッシング、米油、じゃがいも	637 kcal 28.6 g 17.8 g 2.3 g	783 kcal 35.9 g 21.4 g 2.8 g	全中3年
6月	麦ごはん 牛乳 肉そぼろ ナムル しょうゆワンタン		牛乳、ぶたにく、大豆、赤みそ、かまぼこ	にんにく、しょうが、こまつな、にんじん、緑豆もやし、だいずもやし、キャベツ、ねぎ	精白米、米粒麦、米油、三温糖、こま、こま油、ドレッシング、ワンタン	651 kcal 28.4 g 21.2 g 2.7 g	792 kcal 34.6 g 25.4 g 3.5 g	全中
9月	ごはん 磯わかめふりかけ 牛乳 オムレツのデミソース 豆豆サラダ カレーポトフ		牛乳、たまご、大豆、ひよこ豆、チーズ、ロースハム、ウィンナー、かつお節、わかめ、のり	マッシュルーム、枝豆、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、セロリ	精白米、三温糖、ドレッシング、じゃがいも	702 kcal 24.6 g 24.6 g 2.4 g	867 kcal 30.3 g 31.0 g 3.3 g	全中3年
10月	ごはん 牛乳 春巻き キムチ炒め チンゲン菜のスープ		牛乳、ぶたにく、えび、とうふ	白菜キムチ、にんじん、玉ねぎ、緑豆もやし、にら、しょうが、チンゲン菜、ねぎ	精白米、春巻きの皮、はるさめ、大豆油、米油、こま油、三温糖	720 kcal 23.5 g 27.4 g 2.3 g	837 kcal 27.6 g 30.7 g 2.7 g	全中3年
11月	ごはん 牛乳 アジフライ（パックソース） わかめとつぼみなのおひたし とん汁	地場産物の日	牛乳、あじ、わかめ、ぶたにく、とうふ、赤みそ、菜の花	つぼみ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ごぼう、はくさい、だいこん、ねぎ	精白米、小麦粉、パン粉、大豆油、米油、さといも	629 kcal 23.6 g 18.5 g 2.3 g	761 kcal 27.9 g 22.2 g 2.9 g	全中3年
12月	麦ごはん 牛乳 キーマカレー 杏にフルーツ ABC野菜スープ		牛乳、ぶたにく、大豆、ひよこ豆、ばらベーコン	しょうが、にんにく、玉ねぎ、パセリ、パイナップル、黄桃、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、干し椎茸	精白米、米粒麦、米油、三温糖、杏仁豆腐、ゼリー、マカロニ	632 kcal 21.6 g 16.5 g 2.1 g	772 kcal 25.5 g 19.1 g 2.5 g	全中3年
13月	ごはん 牛乳 ハンバーグのバーベキューソース ブロッコリーとコーンのサラダ コーンポタージュ お祝いクレープ(小)のみ 牛乳プリン(中)のみ	小学校卒業 お祝い献立	牛乳、ぶたにく、とり、赤みそ、ばらベーコン、乳飲料、チーズ	玉ねぎ、しょうが、にんにく、りんご、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、とうもろこし、パセリ	精白米、三温糖、ドレッシング、豆乳バター、クレープ、牛乳プリン	776 kcal 22.5 g 25.3 g 2.4 g	886 kcal 27.8 g 26.2 g 3.1 g	全中3年
16月	ごはん 牛乳 とりのから揚げ ちくぜんに 野菜ちゃんぽん		牛乳、とり、かまぼこ、いか、えび、うずら卵、乳飲料	ごぼう、にんじん、たけのこ、れんこん、枝豆、ねぎ、玉ねぎ、緑豆もやし、キャベツ	精白米、てんぷん、小麦粉、大豆油、米油、三温糖、こま油	677 kcal 36.1 g 19.8 g 2.7 g	814 kcal 43.5 g 23.2 g 3.1 g	横小123年 全中3年
17月	麦ごはん のり佃煮 牛乳 たまご焼き れんこんサラダ みそラーメン		牛乳、のり、たまご、ツナ、ぶたにく、ナルト、赤みそ	れんこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんにく、しょうが、緑豆もやし、玉ねぎ	精白米、米粒麦、こまドレッシング、米油、ラーメン	662 kcal 23.8 g 20.0 g 2.3 g	801 kcal 28.4 g 23.3 g 2.8 g	横小123年 全中3年
18月	救給カレー 牛乳 肉だんご(2個) フルーツヨーグルト和え シュリアンヌスープ	給食最終日	牛乳、ぶたにく、とり、ヨーグルト、ばらベーコン	パイナップル、黄桃、にんじん、はくさい、えのきたけ、玉ねぎ	米生クリーム、ゼリー、三温糖	579 kcal 14.7 g 29.9 g 2.6 g	664 kcal 18.0 g 33.3 g 3.2 g	角小1~4年 横小1~4年 金小 全中3年

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※ 魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。

※ 太字の食品は角田市産を使用しています。 ※ 小学校の栄養価は、中学年(3・4学年)の値になります。 ※ ④は小学校・⑤は中学校です。

3月の平均栄養価

小学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄分	カルシウム	塩分
基準値	650 kcal	24.0 g	18.0 g	3.0 mg	350 mg	2.0g未満
平均値	662 kcal	25.1 g	20.7 g	3.9 mg	387 mg	2.4 g
中学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄分	カルシウム	塩分
基準値	830 kcal	31.0 g	23.0 g	4.5 mg	450 mg	2.5g未満
平均値	794 kcal	30.2 g	23.9 g	5.3 mg	451 mg	3.0 g

★ 今月の目標
「給食の反省をしよう」

角田市の学校給食は、「未来につなげる子育て支援」として税金を用いて、無償提供されています。

