



令和7年3月

学校給食予定献立表

赤磐市立吉井学校給食センター

日付	献立名	【赤】のなかま	【緑】のなかま	【黄】のなかま	エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる		
★ 3 (月)	さんしょく ぎゅうにゅう いろはなずし 牛乳 ちくわの磯辺揚げ さわに 沢煮わん ひし形ゼリー	牛乳 たまご さけ ぶた肉 油あげ ちくわ 青のり	さやえんどう にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	米 さとう あげ油 ごま ひし形ゼリー 小麦粉	小: 692 中: 841	緑黄色野菜
4 (火)	しょうがうどん ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツ入りつくね ひじきの酢のもの	牛乳 油あげ かまぼこ とり肉 ひじき 大豆 ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ しょうが ねぎ キャベツ きゅうり	うどん さとう	小: 691 中: 798	いも類
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 わけぎのめた しらぬい	牛乳 牛肉 がんとどき ちくわ わかめ みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん わけぎ きゅうり しらぬい	米 麦 油 じゃがいも さとう でんぶん ごま でんぶん	小: 676 中: 778	魚介類
6 (木)	あかまい い 赤米入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの照り焼き な はな 菜の花のごま和え すまし汁 いちごケーキ	牛乳 さわら とうふ かまぼこ わかめ	なのはな キャベツ とうもろこし にんじん みつば たまねぎ えのきたけ	米 赤米 さとう ごま いちごケーキ	小: 668 中: 805	緑黄色野菜
7 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニグラタン ビーンズスープ いちじくジャム	牛乳 とり肉 調理用牛乳 チーズ ベーコン 大豆 金時豆 手ぼう豆	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 キャベツ えだまめ	コッペパン マカロニ バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも いちじくジャム	小: 703 中: 864	根菜類
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉と厚揚げのチリソース ちゅうか 中華スープ ふりかけ	牛乳 とり肉 あつあげ ぶた肉	白ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ 青にら	米 麦 あげ油 ごま油 さとう でんぶん じゃがいも ごま	小: 693 中: 802	たまご
11 (火)	スープスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツのレモンサラダ ごぼうのココアマフィン	牛乳 ベーコン とり肉 ロースハム とうにゅう	にんにく にんじん しめじ たまねぎ ほうれん草 えのきたけ キャベツ とうもろこし レモン果汁 きゅうり ごぼう オレンジジュース	ソフトめん でんぶん さとう 油 小麦粉 アーモンド ベーキングパウダー	小: 705 中: 838	魚介類
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き だいず ごもくに こまつな 大豆の五目煮 小松菜のみそ汁	牛乳 さば 大豆 ちくわ とうふ みそ	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん こんにやく こまつ菜 えのきたけ だいこん	米 麦 さとう 油 さとう じゃがいも	小: 702 中: 814	くだもの
13 (木)	おわカレー ぎゅうにゅう 牛乳 てっこ 鉄骨サラダ クリーム大福	牛乳 ぶた肉 ひじき ちりめん	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース りんご ブロッコリー キャベツ クリーム大福	米 麦 じゃがいも 油 さとう カレールウ	小: 722 中: 839	種実類
14 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 手作りハンバーグ ほうれん草のソテー 野菜スープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 とうふ ベーコン	たまねぎ ほうれん草 エリンギ とうもろこし にんじん はくさい だいこん いんげん	コッペパン パン粉 でんぶん さとう 油 じゃがいも	小: 656 中: 0	骨ごと食べられる小魚
★ 17 (月)	とりのきじ焼き丼 や どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 わかめのみそ汁 ミニたい焼き	牛乳 とり肉 わかめ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん こまつ菜 白ねぎ 赤ピーマン たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	米 麦 油 さとう でんぶん ごま たい焼き	小: 693 中: 806	いも類
18 (火)	みそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 かいせん 海鮮しゅうまい しお うま塩キャベツ	牛乳 みそ たら えび とり肉	にんじん はくさい ねぎ もやし メンマ きくらげ しょうが キャベツ チンゲンサイ	中華めん 油 ごま油 さとう でんぶん ごま しゅうまいの皮	小: 0 中: 736	くだもの
★ 19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め きりぼしだいこん 切干大根のツナマヨ和え オレンジ	牛乳 ぶた肉 厚あげ みそ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きゅうり こまつな 切干大根 オレンジ	米 麦 油 でんぶん さとう ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	小: 693 中: 799	魚介類
21 (金)	セルフサンド(チキンカツ・ポイル野菜・マイティソース ぎゅうにゅう あおだいず とうにゅう 牛乳 青大豆の豆乳ポタージュ	牛乳 とり肉 ベーコン 青大豆 とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	コッペパン あげ油 じゃがいも アレルゲンフリーホワイトルウ	小: 699 中: 846	たまご
24 (月)	セルフオムライス(たまごシート・チキンライス) ぎゅうにゅう 牛乳 コンソメスープ いちごのパナコッタ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ だいこん キャベツ	米 麦 じゃがいも 豆乳パナコッタ(いちご)	小: 646 中: 722	乳製品
※給食物資の供給状況により予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。なお使用食材の成分分析について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。 ☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。					☆今月の給食にでる旬のたべもの☆ わかめ キャベツ チンゲンサイ 菜の花 みつば ブロッコリー わけぎ しらぬい	

健康な体づくりにはこの3つが欠かせません！



健康に過ごすための
三段とびだよ！

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう！

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

卒業・進級おめでとう！

