# 2025年度3月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯高学校給食センター

| 日 | 曜日 | 献立名 | 食品名 血や肉になるもの あか | 食品名 体の調子をととのえるもの みどり | 食品名 体の熱や力になるもの きいろ | エネルギー 小学校 kcal | エネルギー 中学校 kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 和食の日（桃の節句である“ひなまつり”の行事食「ちらし寿司」が登場します！具や寿司酢は、すべて給食センターで炊いて作ります。）<br>ちらし寿司 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き<br>チンゲンサイのごま和え あおさ入りかきたま汁 | ぎゅうにゅう さわら<br>あぶらあげ とうふ<br>あおさ たまご | れんこん にんじん しいたけ<br>しょうが チンゲンサイ もやし<br>たまねぎ ねぎ | こめ さとう<br>ごま<br>ノンエッグマヨネーズ | 605 | 765 |
| 3 | 火 | コッペパン 牛乳 ミートグラタン<br>フレンチサラダ 野菜スープ | ぎゅうにゅう チーズ<br>ぎゅうにく ベーコン | たまねぎ きゅうり にんじん<br>キャベツ トマト チンゲンサイ | パン マカロニ じゃがいも<br>あぶら こむぎこ さとう | 592 | 754 |
| 4 | 水 | ちゃちゃもランチ（飯高町の上野屋さんが作る「冬季限定国産生芋100%糸こんにゃく」が登場します！いつものこんにゃくと比べてみよう）<br>ごはん 牛乳 ししゃもフライ<br>もやしのしそ和え とり野菜 | ぎゅうにゅう<br>とりにく みそ<br>ししゃもフライ | もやし しそ にんじん はくさい<br>**こんにゃく** たまねぎ しめじ<br>ねぎ しょうが にんにく | こめ あぶら<br>さとう<br>パンこ | 604 | 737 |
| 5 | 木 | とり肉と卵のそぼろ丼 牛乳<br>野菜たっぷりすいとん | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまご あぶらあげ | しょうが たまねぎ にんじん<br>だいこん はくさい ねぎ | こめ さとう<br>あぶら こむぎこ | 596 | 750 |
| 6 | 金 | ごはん 牛乳<br>肉じゃが ひじきサラダ | ぎゅうにゅう ひじき<br>ぎゅうにく ツナ | たまねぎ にんじん こんにゃく<br>キャベツ きゅうり とうもろこし | こめ あぶら<br>じゃがいも さとう | 592 | |
| 9 | 月 | ポークカレーライス 牛乳<br>わかめとツナのサラダ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>わかめ ツナ | たまねぎ にんじん<br>にんにく<br>きゅうり とうもろこし | こめ じゃがいも あぶら<br>カレールウ<br>ごまあぶら さとう | 614 | 773 |
| 10 | 火 | コッペパン 牛乳<br>かつおのノルウェー風 マカロニスープ | ぎゅうにゅう かつお<br>ベーコン | たまねぎ にんじん<br>キャベツ パセリ | パン かたくりこ あぶら<br>さとう マカロニ | 587 | 749 |
| 11 | 水 | ごはん 牛乳<br>さけの南蛮漬け 筑前煮 | ぎゅうにゅう<br>さけ<br>とりにく | たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう<br>こんにゃく しいたけ たけのこ<br>れんこん | こめ かたくりこ<br>あぶら<br>さとう | 609 | 760 |
| 12 | 木 | ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ<br>小松菜と油揚げの和え物 | ぎゅうにゅう とりにく<br>こうやどうふ たまご<br>あぶらあげ ツナ | たまねぎ にんじん こんにゃく<br>きりぼししだいこん キャベツ<br>こまつな | こめ さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら | 625 | 786 |
| 13 | 金 | キムチチャーハン 牛乳 ビーフンサラダ<br>ワンタンスープ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ツナ ベーコン | にんにく しょうが にんじん<br>ねぎ たまねぎ ピーマン はくさい<br>キャベツ きゅうり とうもろこし | こめ ごまあぶら あぶら<br>ビーフン さとう ワンタン<br>ノンエッグマヨネーズ | 601 | 767 |
| 16 | 月 | ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ<br>キャベツとたくあんの和え物 のっぺい汁 | ぎゅうにゅう<br>さば<br>あつあげ | しょうが キャベツ たくあん<br>にんじん たけのこ こんにゃく<br>ねぎ たまねぎ | こめ<br>かたくりこ<br>あぶら ごま | 605 | 755 |
| 17 | 火 | 小型コッペパン 牛乳<br>焼きそば ツナサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ちくわ あおのり ツナ | キャベツ たまねぎ にんじん<br>しょうが きゅうり | パン やきそばめん あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ | 628 | 814 |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳 厚揚げの白みそチーズ焼き<br>ほうれんそうのごま和え 沢煮椀 | ぎゅうにゅう あつあげ<br>みそ チーズ ぶたにく | ねぎ ほうれんそう もやし<br>にんじん だいこん たけのこ | こめ ノンエッグマヨネーズ<br>ごま さとう | 606 | 784 |
| 23 | 月 | ごはん 牛乳 まぐろカツ<br>ゆでキャベツ みそ汁 | ぎゅうにゅう まぐろ<br>あぶらあげ みそ | キャベツ たまねぎ にんじん<br>もやし ねぎ | こめ こむぎこ パンこ<br>あぶら じゃがいも | 606 | 758 |

※ 材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

| ☆給食終了日のお知らせ☆ | |
|---|---|
| 粥見小、宮前小、香肌小 | 17日まで |
| 柿野小 | 23日まで |