

3月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

令和6年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となるもの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの	
3	月	ちらし寿司 菜の花のすまし汁 豚じゃが 牛乳	625	745	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん てまりふ じゃがいも さとう	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ なのはな だいこん えのき たまねぎ こんにゃく	
4	火	パン 豆腐のカレー煮 かぼちゃサラダ ぶどうゼリー 牛乳	736	867	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	パン こめあぶら カレールウ يونقري-ميتد"لنننننن" ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん しめじ にんにく かぼちゃ きゅうり えだまめ	中学校 3年最終
5	水	ご飯 たちうおのフライ ゆかりあえ 具だくさんみそ汁 牛乳	717	864	ぎゅうにゅう たちうおフライ あぶらあげ とうふ みそ	ごはん こめあぶら さといも	はくさい もやし ゆかり(あかしそ) にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	
6	木	パン さつまいものクリーム煮 レモンドレッシングサラダ 牛乳	714		ぎゅうにゅう にくだんご	パン さつまいも しろいんげんペースト シチュールウ こめあぶら さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん しめじ キャバツ きゅうり レモンかじゅう	中学校 卒業式
7	金	セルフ五目ごはん うどん入り味噌煮込み 牛乳	635	758	ぎゅうにゅう みかんどり ちくわ うめぶた あぶらあげ あかみそ みそ	ごはん さとう こめあぶら うどん	にんじん ほししいたけ こんにゃく ごぼう しょうが はくさい しめじ ほうれんそう	
10	月	ご飯 浦上そばろ タイプーエン 牛乳	595	706	ぎゅうにゅう うめぶた ひらてん	ごはん こめあぶら さとう はるさめ	ごぼう にんじん こんにゃく もやし キャバツ こまつな たまねぎ ほししいたけ しょうが	
11	火	パン コロッケ グリーンサラダ 豆乳スープ 牛乳	717	842	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう しろみそ	パン コロッケ こめあぶら イリアド"لننننن"	キャバツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ こまつな はくさい	
12	水	ご飯 タットリタン わかめの中華サラダ 牛乳	650	777	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャバツ ながねぎ	
13	木	パン ナポリタンスパゲティ フルーツ寒天 牛乳	754	890	ぎゅうにゅう ベーコン かんでん	パン スパゲティ こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン トマト にんにく みかん パイン	
14	金	ご飯 いわしフライ 三色あえ みそ汁 牛乳	664	795	ぎゅうにゅう いわしフライ わかめ とうふ みそ	ごはん こめあぶら さとう	ほうれんそう にんじん キャバツ だいこん たまねぎ ねぎ	
17	月	カレーライス 海藻サラダ 牛乳	651	779	ぎゅうにゅう うめぶた かいそうミックス ツナ	ごはん じゃがいも こめあぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ トマト キャバツ	6年生 最終
18	火	小学校 卒業式(給食はありません)						
19	水	ご飯 高野豆腐と白菜のそばろ煮 変わりお浸し 牛乳	625	745	ぎゅうにゅう ぶたミンチ こうやどうふ あぶらあげ ひじき	ごはん さとう こめあぶら	はくさい にんじん ねぎ キャバツ ほうれんそう	
20	木	春分の白						
21	金	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 牛乳	628	749	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ あかみそ ささみ	ごはん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく キャバツ ほうれんそう	

*材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのお話を聞きました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。



ご卒業おめでとうございます!



★リクエスト献立アンケート結果★

メニュー	混ぜご飯・丼	汁物	サラダ	和え物	煮物	揚げ物 焼き物	麺類
1位	セルフキムタク ごはん	豚汁	イタリアンサラダ	冷しゃぶサラダ	豚じゃが	春巻き	ソース焼きそば
2位	セルフ チキンライス	わかめのみそ汁	かぼちゃサラダ	ゆかりあえ	ポトフ	照り焼きチキン	豚キムチ焼きそば

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの?

A. 成長期に必要な栄養素、特に骨や歯の材料になる



カルシウムやたんぱく質がたっぷり含まれているからです。

寒い季節は牛乳の飲み残しが多くなりますが、食事の間に、ひとくちずつゆっくり飲むなど、飲み方の工夫をしてみてくださいね。



たちうお・・・5日
うめぶた・・・10日, 17日

3位	セルフ タコライス	ABCマカロニ スープ	チヨレギ風サラダ	ナムル	かつお大根	白身魚フライ	ミートスパゲティ
----	--------------	----------------	----------	-----	-------	--------	----------

みかんどり・・・7日
県産お米・・・毎週 月・水・金曜