

# 令和7年度3月分 給食献立予定表

献立のテーマ『 1年を振り返り、健康にいい食事について考える給食 』



日が長くなり、夕方になってもうすいぶん明るくなってきました。まだまだ寒い日もありますが、春の兆しが感じられるようになりました。寒い日と温かい日を交互に繰り返し、春は確実に近づいてきています。3月は締めくくりの月です、1年間を振り返り、新しい年度に向けて新たな目標を立てましょう。

☆宇美町立中学校の選択制給食は、宇美町の生徒全員を対象とした学校給食です。

\*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

宇美町教育委員会

給食日	献立名	主な食品（三色米農別）			栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		赤	緑	黄色	
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
2月	温 麦ご飯			米 麦	834kcal
	マグ カレーうどん(汁)	牛肉 豚肉 油揚げ 鰹出汁 昆布出汁	玉葱 人参	油 カレールウ でん粉	
	うどん種			うどん種	
	温 小松菜の煮ひだし	角天	小松菜 人参	砂糖	
3月	温 竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青のり		小麦粉 油	29.9g
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 ちらし寿司	昆布出汁 鶏肉 のり 玉子	牛蒡 蓮根 椎茸 人参	米 砂糖 油 でん粉	
	温 鶏肉の味噌焼き	鶏肉 赤だし味噌 味噌		油 砂糖	
3月	温 菜の花の炒め物	ハム	菜の花 コーン	油	762kcal
	マグ すまし汁	はんぺん いりこ出汁 昆布出汁	人参 しめじ チンゲン菜		
	一食 ひし餅		よもぎ	上新粉 砂糖 でん粉	
	200cc 牛乳	牛乳			
4月	温 麦ご飯			米 麦	767kcal
	温 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤だし味噌 オイスターソース	にんにく 生姜 玉葱 人参 筍 椎茸 いら	油 砂糖 胡麻油 でん粉	
	温 小籠包	豚肉 鶏肉 大豆	玉葱 キャベツ 筍 蒟蒻	小麦粉 砂糖 でん粉 米油	
	マグ 春雨スープ	ハム 若芽	人参 木耳 玉葱 チンゲン菜	春雨	
5月	200cc 牛乳	牛乳			28.0g
	パン ミルクコッパン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	
	温 フィッシュアンドチップス	シイラ 大豆		パン粉 小麦粉 でん粉 じゃが芋 油	
	温 ソーセージのケチャップ煮	ウィンナー	ブロッコリー 玉葱 トマト グリーンピース	油 砂糖	
5月	マグ スコッチブロス	鶏肉 がら(出汁)	玉葱 人参	じゃが芋 押麦	34.0g
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 きのこのあんかけハンバーグ	鰹出汁 豚肉 鶏肉 がら(出汁)	玉葱 えのきたけ しめじ 椎茸 インゲン	砂糖 でん粉 油	
6月	温 いり豆腐	豆腐 鰹	玉葱 人参 枝豆	油	776kcal
	マグ 野菜と鶏肉のスープ	鶏肉 がら(出汁)	玉葱 人参 チンゲン菜	でん粉	
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
9月	温 がめ煮	鶏肉	人参 蓮根 牛蒡 蒟蒻 筍 椎茸 インゲン	里芋 油 砂糖	817kcal
	温 きびなご黒ごまフライ	きびなご	玉葱	パン粉 小麦粉 黒胡麻 油	
	マグ 南瓜の味噌汁	油揚げ いりこ出汁 味噌	南瓜 玉葱		
	200cc 牛乳	牛乳			
10月	温 麦ご飯			米 麦	822kcal
	温 豚キムチ	豚肉	キャベツ いら キムチ	油 でん粉	
	温 春巻き	豚肉	人参 玉葱 キャベツ 生姜 椎茸	油 春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉	
	温 小松菜の胡麻油炒め	豚	小松菜 人参	胡麻油	
10月	マグ わかめスープ	鶏肉 若芽 豆腐 鰹出汁 昆布出汁	えのきたけ 玉葱	白胡麻	29.5g
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 赤飯	小豆		米 もち米	
	温 さわらのみりん漬	豚		砂糖	
11月	温 五目厚焼き玉子	玉子 もすく 鰹出汁 昆布出汁 ひじき	ほうれん草 コーン 人参	砂糖 でん粉 油	775kcal
	温 大根のそぼろ煮	鶏肉	大根 玉葱 蒟蒻 人参 生姜 枝豆	油 砂糖 でん粉	
	マグ お祝いすまし汁	豆腐 いりこ出汁	えのきたけ 人参 小松菜	麩 白玉餅	
	一食 樂立ちゼリー		すだち	水飴 砂糖	
11月	200cc 牛乳	牛乳			32.0g

行事食☆ひなまつり  
女の子の健やかな成長を願い、ひな人形を飾り、ひし餅や桃の花を供えてお祝いします。

- アレルギー表示記号
- ・・・玉子を使用した料理
  - ・・・牛乳を使用した料理
  - ・・・小麦を使用した料理
  - ・・・ピーナッツを使用した料理
  - ・・・えびを使用した料理
  - ・・・かにを使用した料理
  - ・・・くるみを使用した料理
  - ・・・アーモンドを使用した料理
  - ・・・大豆を使用した料理

3年生は本日が最後の給食です。

給食日	献立名	主な食品（三色米農別）			栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		赤	緑	黄色	
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
12月	給食なし				
13月	卒業式				
16月	温 麦ご飯			米 麦	781kcal
	温 ひきすり	鶏肉 焼豆腐	白菜 玉葱 人参 根菜類 えのきたけ 蒟蒻	油 砂糖	
	温 干草焼き	玉子 鶏肉 チーズ	玉葱 人参 ほうれん草 椎茸	大豆油 油 砂糖 でん粉	
	マグ わかめの味噌汁	若芽 油揚げ いりこ出汁 味噌	玉葱 人参		
17月	200cc 牛乳	牛乳			30.7g
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 いわしの甘露煮	鰹 鰹出汁 昆布出汁		砂糖 水飴	
	温 ほうれん草としめじの炒め物	豚	ほうれん草 しめじ	油	
18月	温 キャベツ入りつくね	鶏肉 鰹 えんどう豆	キャベツ 生姜	油 でん粉 砂糖	800kcal
	マグ 沢煮碗	豚肉 昆布出汁	人参 牛蒡 椎茸 蒟蒻 小松菜	油	
	200cc 牛乳	牛乳			
	パン 胚芽コッパン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン 胚芽	
18月	一食 いちごジャム		いちご	砂糖 水飴	32.3g
	温 スパゲッティミートソース	牛肉 豚肉 がら(出汁)	玉葱 生姜 にんにく 人参 しめじ エリンギ トマト	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 デミグラスソース	
	温 ひよこ豆とコーンのソテー	ウィンナー ひよこ豆		油 でん粉	
	温 プレーンオムレツ	玉子	コーン 枝豆	油 でん粉	
19月	200cc 牛乳	牛乳			838kcal
	温 麦ご飯	カレーをかけて食べよう!		米 麦	
	マグ ビーフカレー	牛肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 トマト	じゃが芋 油 カレールウ	
	冷 カリプロサラダ	豚	ブロッコリー カリフラワー	エッグケアマヨネーズ	
20月	冷 バインヨーグルト	ヨーグルト	バナナアップル	砂糖	29.4g
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 ビビンバ	牛肉 豚肉 玉子	にんにく ぜんまい 人参 生姜 キムチ ほうれん草	油 胡麻油 砂糖 でん粉	
23月	温 揚げ餃子	豚肉 味噌 大豆	キャベツ 玉葱 いら 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉 水飴 油	849kcal
	マグ ワンタンスープ	鶏肉 若芽 がら(出汁)	えのきたけ チンゲン菜	ワンタン 胡麻油	
	200cc 牛乳	牛乳			

- ・この献立表は、町内統一献立です。学校毎・学年毎に給食回数や給食実施日が違います。学校行事をご確認いただけますようお願いいたします。
- ・食物アレルギー個別面談等を随時実施しています。希望される方は、宇美町学校教育課（電話：934-2245）へご連絡ください。
- ・献立は宇美町のホームページにも掲載しています。

