



3月 たのしい給食



令和7年度

大崎市田尻学校給食センター マザーズキッチンたじり

日	曜	献立名		料理に使用する 6つの なかま						エネルギー (kcal)		給食のない学校	
				血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの働きをこたえる 緑のなかま		熱や力のもとになる 黄のなかま		たんぱく質 (g)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量 (g)			
				魚介・肉類・大豆 大豆製品	乳類・藻類 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ 果物	穀類・いも類・ 砂糖類	油脂類 種実類	小	中		
2	月	麦ご飯	ソースカツ だいごんのそぼろ煮 わかめと豆腐のみそ汁 いよかんゼリー	鶏肉 ベーコン かつお節	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん こまつな	だいごん たまねぎ ねぎ	えだまめ えのきたけ	米 大麦 三温糖 こんにゃく じゃがいも ゼリー	大豆油 ごま油	632 24.8 21.0 2.7	785 30.2 25.1 3.4	
3	火	五目 ご飯	鶏肉のレモンソースかけ 小松菜のおかか和え 春雨スープ 小・ひなあられ/中・お祝いデザート	鶏肉 ベーコン かつお節	牛乳 油揚げ	こまつな にんじん チンゲンサイ	ごぼう だいごん キャベツ もやし たまねぎ きくらげ はくさい ねぎ	たけのこ しんじょう きゅうり	米 こんにゃく 片栗粉 三温糖 春雨 小・ひなあられ 中・お祝いデザート	大豆油 ごま油	577 24.8 17.4 3.2	810 31.3 23.8 3.9	
4	水	麦ご飯	ポークビーンズカレー ハムチーズピカタ 海藻サラダ	豚肉 大豆 ハム・チーズピカタ ツナ	牛乳 チーズ わかめ こんぶ ふのり とさかのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご だいごん きゅうり とうもろこし	米 大麦 じゃがいも	米油 ドレッシング	697 26.0 22.7 3.3	874 30.4 26.1 4.0		
5	木	豆乳 食パン	ハンバーグのトマトソースかけ きのことパンネのクリーム煮 ポトフ いちごジャム	ハンバーグ ベーコン ウィンナー	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ だいごん	パン いちごジャム 三温糖 マカロニ じゃがいも	米油 有塩バター	678 25.3 28.3 2.9	843 30.6 34.4 3.7		
6	金	ご飯	赤魚の照り焼き 大根と豚肉のごま煮 油麩のみそ汁 オレンジ	赤魚 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	ねぎ だいごん えのきたけ たまねぎ オレンジ	米 三温糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも 油麩	ごま油 ごま	568 26.0 14.6 2.0	731 34.1 16.7 2.6	田尻中	
9	月	ご飯	白身魚フライピリ辛ソース 小松菜とツナの中韓和え チンゲン菜とたまごのスープ	白身魚フライ ツナ 絹ごし豆腐 たまご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ きくらげ	米 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油	559 22.8 19.4 2.4	716 27.6 22.6 3.3	古川北中	
10	火	麦ご飯	春巻き ジャージャン豆腐 米粉めんのみそスープ	春巻き 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 干しいたけ たけのこ えだまめ キャベツ もやし ねぎ 干し 椎茸	米 大麦 三温糖 米粉めん	米油 ごま油	645 22.8 24.8 2.2	837 34.1 30.9 2.8		
11	水	ご飯	鶏肉のごまみそ焼き もやしのピリ辛炒め わかめのみそ汁 清見オレンジ	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん にら こまつな	もやし ねぎ だいごん えのきたけ オレンジ	米 三温糖	ごま ごま油 米油	555 33.8 15.2 2.4	707 41.1 17.3 3.0		
12	木	麦ご飯	さばのみそ煮 わかめのごま和え はっと汁	さばのみそ煮 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ こんぶ	こまつな ほうれんそう にんじん	もやし だいごん ねぎ ごぼう 生しいたけ	米 大麦 三温糖 引いご 油麩	ごま	619 25.7 21.1 2.6	800 32.3 25.7 3.2		
13	金	ご飯	厚焼きたまごのおろしあんかけ 肉じゃが ひき菜のみそ汁 のりふりかけ	厚焼き玉子 かつお節 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん	大根 たまねぎ えだまめ だいごん はくさい えのきたけ ねぎ	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	米油	591 25.9 17.7 2.6	761 31.5 20.6 3.4		
16	月	ご飯	鮭フライ・バックソース 昆布とさつまいもの煮物 キムチ豚汁	鮭フライ 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう 干しいたけ はくさい たまねぎ だいごん えのきたけ ねぎ	米 さつまいも こんにゃく 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 米油	590 25.9 19.5 2.2	762 31.6 22.9 2.6		
17	火	ご飯	豆腐ハンバーグの照り焼きソースかけ 春雨の炒め物 白菜とたまごのスープ 小・お祝いクレープ 中・豆乳パンナコッタ	豆腐ハンバーグ 春雨 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ もやし 干しいたけ えのきたけ はくさい ただのこ	米 三温糖 片栗粉 春雨 小・お祝いクレープ 中・豆乳パンナコッタ	米油 ごま油	665 24.1 25.0 2.2	773 28.5 24.5 2.8		
18	水	麦ご飯	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ りんご えのきたけ もやし とうもろこし ねぎ みかん モモ パイナップル バナナ	米 大麦 三温糖 じゃがいも ゼリー	米油 ごま	580 25.9 15.4 2.2	730 31.6 17.7 3.0	田尻小 大貴小 沼部小	
19	木	バター ロール パン	鶏肉のピザソース焼き シャキシャキれんこんサラダ ABCスープ	鶏肉 ツナ ウィンナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	りんご キャベツ きゅうり れんこん たまねぎ	パン 三温糖 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 卵不使用バター 米油	630 28.6 27.1 2.5	800 35.1 33.7 3.3	古川北小	
23	月	麦ご飯	ピピンバ(肉炒め・ナムル) ワンタンスープ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん チンゲンサイ	ぶなしめじ たけのこ もやし だいごん とうもろこし はくさい たまねぎ ねぎ 干しいたけ	米 大麦 三温糖 ワンタン	ごま油 ごま 米油	639 29.1 20.2 2.5	781 34.4 23.3 3.2		

〇3月の地場産食材〇

米・みそ・しょうゆ・ベーコン・ウィンナー
豆腐・油揚げ・厚揚げ・ねぎ・だいごん・はくさい
こまつな・ほうれんそう・れんこん・生しいたけ
干しいたけ・米粉めん

◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。



…魚の小骨に注意して食べましょう



…牛乳は毎日つきます

給食費口座振替日のお知らせ

10期 3月2日(月)

★残高のご確認をお願い致します★

