



3月 献立予定表



令和7年度

大崎南学校給食センター(ひまわりキッチン)

日	献立名		赤の食品 (からだをつくるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるもの)		黄の食品 (エネルギーのもとになるもの)		栄養価		給食のない学校	
	★栄養価は『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』で計算しています。 ★学校行事や物資等の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)		脂質(g)
	主食	おかず (主菜・副菜・汁物・デザート)	魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	小	中		
2月	ごはん	春巻き ひじきと大豆の炒り煮 ほっこり雑穀汁	ちくわ 油揚げ 大豆 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	もやし キャベツ だいこん ごぼう はくさい ねぎ しいたけ	米 強化米 小麦粉 春雨 パン粉 三温糖 こんにゃく	大豆油 米油	656 22.3 24.9 2.0	838 27.0 30.2 2.5		
3火	ちらし寿司	★ひなまつり献立 さわらの西京みそ焼き つぼみのおひたし 春雨汁 ひなあられ	油揚げ かまぼこ さくらみそ かつお節 豆腐	牛乳	にんじん こまつな つぼみ	しいたけ れんこん 緑豆もやし えのきたけ ねぎ	米 三温糖 三温糖 緑豆はるさめ ひなあられ	米油	611 26.7 15.1 2.9	766 32.5 17.2 3.5		
4水	ごはん	とり肉のスタミナ焼き トッポギ チゲスープ	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ たまご	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ えのきたけ ぶなしめじ キムチ	米 強化米 三温糖 春雨 トッポギ 片栗粉	米油 ごま油	655 35.8 16.4 3.0	828 43.0 18.8 3.7	三本木中 (3年) 古川西小中 (9年)	
5木	ごはん	ガバオライスの具 コンソメスープ ★大食いも(2個)	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ハセリ	たまねぎ にんにく キャベツ バジル	米 強化米 三温糖 じゃがいも さつまいも	米油 大豆油 黒ごま	638 26.5 14.7 2.7	800 32.2 16.7 3.3	古川西小中 (4年)	
6金	★三本木中学校・古川西小中学校 卒業お祝い献立											
	ごはん	カツカレー ブロッコリーとチーズのサラダ お祝いイチゴゼリー (古川西小中・三小のみ)	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ	米 押麦 じゃがいも 片栗粉 パン粉 ゼリー	大豆油 米油 ドレッシング	798 23.1 30.6 2.4	995 27.9 36.3 3.0		
9月	ごはん	中華飯の具 ショウロンボウ(1個) フルーツ杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ はくさい だけのこ きくらげ しょうが みかん バイン モモ	米 押麦 片栗粉 春雨 三温糖 小麦粉 杏仁豆腐	ごま油	671 26.9 18.6 2.7	897 34.2 24.3 3.6	古川西小中 三本木中	
10火	ごはん	めばるの塩こうじ焼き カレー風肉じゃが あぶらふのみそ汁 ミルメークココア	めばる 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース だいこん えのきたけ	米 強化米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 油粒 ミルメークココア	米油	599 27.6 15.7 1.8	748 33.5 17.9 2.3	三本木中 (3年) 古川西小中 (9年)	
11水	ハンパ割り 丸パン	ハンバーグのトマトソースがけ コールスローサラダ スープバグティ	鶏肉 豚肉 ハム ベーコン	牛乳 生クリーム	トマト にんじん ハセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム	コッパパン 三温糖 スバグティ	卵不使用マヨネーズ 米油	761 27.9 31.8 3.1	966 34.8 39.1 4.1	三本木中 (3年) 古川西小中 (9年)	
12木	ごはん	油淋鶏 のり塩ポテトサラダ ★春雨の 糖野菜スープ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 のり	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たまねぎ コーン	米 強化米 片栗粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 卵不使用マヨネーズ 米油 ごま	672 28.8 23.6 2.6	850 34.3 27.3 3.1	三本木中 (3年) 古川西小中 (9年)	
13金	ゆかり ごはん	ポテトのマヨチーズ焼き ★肉と大根のごま煮 米粉めんのすまし汁	ウィンナー 豚肉 なると	牛乳 生クリーム チーズ	赤しそ にんじん	コーン たまねぎ しょうが ねぎ だいこん しいたけ	米 じゃがいも ごんじょう 三温糖 米粉めん	卵不使用マヨネーズ ごま油 ごま	670 27.2 25.0 2.9	847 27.4 29.5 3.8	三本木中 古川西小中 (9年)	
16月	ごはん	すずかけしゅうまい (小学校2個/中学校3個) チンジャオロースー にらたまスープ	豚肉 たまご 豆腐 なると	牛乳	ピーマン パプリカ にら	たまねぎ しょうが だけのこ えのきたけ	米 強化米 三温糖 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油	590 27.1 19.8 2.1	772 33.7 24.0 2.9	三本木中 (3年) 古川西小中 (9年)	
17火	ごはん	肉団子の旨酢あんかけ (小学校3個/中学校4個) わかめとコーンのサラダ カレーうどん	鶏肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん	コーン きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ	米 強化米 三温糖 片栗粉 うどん	大豆油 米油 ドレッシング	641 24.0 17.1 2.9	814 29.2 20.0 3.6	三本木中 (3年) 古川西小中 (9年)	
18水	古代米 ごはん	★卒業お祝い献立 照り焼きチキン 春雨サラダ 花ふのみそ汁 お祝いイチゴゼリー (三小のみ) ごまお	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく しょうが きゅうり 緑豆もやし だいこん ねぎ	米 黒米 緑豆はるさめ 三温糖 ふ ゼリー	ごま ごま油	570 25.9 15.4 2.5	668 30.6 17.0 2.9	三本木中 (3年) 古川西小中 (9年)	
19木	ごはん	★食育の日献立 まつかや 松風焼き 豆もやしの煮物 ひきなのみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 たまご みそ 油揚げ 凍り豆腐	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん	ねぎ だいずもやし キャベツ だいこん	米 強化米 片栗粉 三温糖 こんにゃく	ごま 米油	603 32.3 15.9 1.9	751 39.1 17.8 2.3	三本木小 三本木中 (3年) 古川西小中 (9年)	
23月	ごはん	さんまの甘露煮 ★スタミナ納豆 おでん煮	さんま 鶏肉 納豆 がんち さつま揚げ ちくわう ずら卵	牛乳 昆布	にんじん こねぎ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	米 強化米 三温糖 こんにゃく	ごま油	641 32.7 21.5 2.8	827 40.5 26.0 3.3	三本木小 (6年) 三本木中 (3年) 古川西小中 (9年)	

- ・・・牛乳は毎日つきます
- ・・・かみかみメニューは、よくかんで食べましょう
- ・・・魚の小骨に注意して食べましょう
- ・・・毎月19日は「食育の日」です

～今月の宮城県 及び 大崎市の地産品～

牛乳 米 みそ しょうゆ 豆腐 油揚げ
豚肉 鶏たんこ 米粉めん きゅうり
チンゲンサイ つぼみな えのきたけ ぶなしめじ
こまつな ねぎ はくさい しゅうまい

大崎市の地産品
「J」のマーク

1年間の給食は好き嫌いしないで
食べることができましたか?
振り返ってみましょう。