



# 3月 献立予定表



令和7年度  
大崎市岩出山学校給食センター

日	曜日	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 (力の元になるもの)		栄養価		休みの 学校
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
2	月	麦ごはん	肉シューマイ フルーツのヨーグルト和え 中華飯の具	鶏肉 豚肉 いか えび うずらたまご	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	みかん 黄桃 バナナ しょうが 玉ねぎ たけのこ はくさい 干し椎茸	★米 麦 かたくり粉 小麦粉 パン粉	ごま油	743 Kcal 29.6 g 20.5 g 2.3 g	835 Kcal 32.9 g 22.1 g 2.6 g	黎明中
3	火	ひな祭りメニュー 五目ちらし ごはん	さわらの西京焼き カレー風きんぴら 花魁入りかきたま汁 ひな祭りデザート	油揚げ たまご さわら みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ★ほうれんそう いんげん	干し椎茸 たけのこ ごぼう えのきだけ ★れんこん	★米 三温糖 ふか かたくり粉 ゼリー	サラダ油	717 Kcal 31.6 g 20.4 g 2.5 g	892 Kcal 37.7 g 23.6 g 3.0 g	黎明中
4	水	ごはん	ヤンニョムチキン 大根の梅風味サラダ 白菜のみそ汁	鶏肉 ツナ かつお節 油揚げ みそ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん	だいこん きゅうり はくさい ★ねぎ にんにく	★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも 塩こうじ	大豆油 ごま ドレッシング	643 Kcal 30.1 g 17.4 g 2.8 g	801 Kcal 35.5 g 19.6 g 3.4 g	岩中3年 黎明中
5	木	ごはん	豚肉のアップルソースかけ つぼみなのおひたし 大根とじゃがいものみそ汁	豚肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	つぼみな にんじん ★ほうれんそう	りんご 玉ねぎ もやし だいこん ★ねぎ しょうが	★米 三温糖 じゃがいも		607 Kcal 31.0 g 18.7 g 2.5 g	759 Kcal 36.8 g 21.2 g 2.8 g	岩中3年 黎明中
6	金	岩出山中卒業 お祝いメニュー 古代米 ごはん (ごま塩)	えびカツ 米めんサラダ すまし汁 春のムース(岩小) お祝いクレープ(岩中)	えび ハム 豆腐 たら	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし えのきだけ ★ねぎ	★米 ★古代米 小麦粉 パン粉 米粉めん ムース(岩小) クレープ(岩中)	大豆油 ごま ドレッシング	697 Kcal 24.0 g 23.6 g 2.6 g	890 Kcal 30.5 g 27.3 g 2.9 g	黎明中
9	月	和食の日 ごはん	あんかけたまご焼き 肉じゃが 春雨汁	たまご 豚肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん	グリーンピース 玉ねぎ しょうが 干し椎茸 ★ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも はるさめ かたくり粉	サラダ油	665 Kcal 30.3 g 19.0 g 1.9 g		岩中 黎明中
10	火	ごはん	鶏肉のスタミナ焼き すきこんぶの煮もの じゃがいもとコーンのみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 みそ さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し こんぶ ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ とうもろこし	★米 三温糖 じゃがいも	サラダ油	588 Kcal 29.6 g 13.7 g 2.5 g	727 Kcal 34.4 g 14.9 g 3.0 g	岩中3年 黎明中
11	水	麦ごはん	揚げぎょうざ マーボー春雨 コーン入りたまごスープ 果物(はるみ)	豚肉 ハム 豆腐 たまご	牛乳	にんじん こねぎ チンゲンサイ にら	もやし 玉ねぎ だしのこ とうもろこし にんにく キャベツ はるみ	★米 麦 はるさめ かたくり粉 小麦粉	大豆油 サラダ油	678 Kcal 23.2 g 24.7 g 1.8 g	847 Kcal 28.1 g 29.8 g 2.1 g	岩中3年 黎明中
12	木	横割り 丸パン	ハンバーグのトマトデミソースかけ マカロニサラダ ポトフ スライスチーズ	ハム ウィンナー 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ はくさい だいこん	パン 三温糖 マカロニ じゃがいも パン粉	マヨネーズ ドレッシング	722 Kcal 30.7 g 36.9 g 4.5 g	847 Kcal 34.6 g 40.9 g 5.0 g	岩中3年 黎明中3年
13	金	かみかみメニュー ごはん	春巻き かみかみサラダ マーボー豆腐	鶏肉 いか 豚肉 豆腐 ハム	牛乳	にんじん にら	だいこん きゅうり だしのこ 干し椎茸 ★ねぎ しょうが にんにく	★米 三温糖 かたくり粉	大豆油 ごま油 ドレッシング	766 Kcal 26.6 g 31.6 g 2.7 g	918 Kcal 30.8 g 34.4 g 3.0 g	岩中3年 黎明中
16	月	スパゲティ ミート ソース	コールスローサラダ アップルパイ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ ★しめじ キャベツ きゅうり りんご	スパゲッティ ハイシート はちみつ 粉糖	サラダ油 オリーブ油 ドレッシング ベジマメルルウ	683 Kcal 28.6 g 23.9 g 2.2 g		岩中 黎明中
17	火	ごはん	銀鮭の塩焼き チンゲン菜の炒めもの 大崎ほっこり鶏だんご汁	さけ ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	だしのこ ★しめじ 玉ねぎ だいこん はくさい ★ねぎ 干し椎茸	★米 パン粉 かたくり粉	サラダ油	566 Kcal 28.1 g 18.4 g 1.8 g	711 Kcal 32.9 g 20.7 g 2.2 g	岩中3年 黎明中3年
18	水	岩出山小卒業 お祝いメニュー わかめ ごはん	鶏肉のから揚げ りっちゃんサラダ 春のすまし汁 お祝いクレープ(岩小) 春のムース(岩中・黎明中)	鶏肉 ハム かつお節 豆腐 なると	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん みつば	にんにく しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり だしのこ	★米 かたくり粉 三温糖 クレープ(岩小) ムース (岩中・黎明中)	大豆油 サラダ油 ごま	698 Kcal 31.5 g 23.4 g 2.6 g	830 Kcal 36.5 g 24.6 g 3.3 g	岩中3年 黎明中3年
19	木	スパゲティ ミート ソース	ポテトコロコロサラダ アップルパイ お祝いミニゼリー(黎明中のみ)	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ ★しめじ きゅうり りんご	スパゲッティ じゃがいも ハイシート はちみつ 粉糖 ゼリー (黎明中のみ)	サラダ油 オリーブ油 マヨネーズ ベジマメルルウ		769 Kcal 27.2 g 21.2 g 2.1 g 883 Kcal 34.1 g 33.8 g 2.5 g	岩小 岩中3年 黎明中3年
23	月	ごはん	メンチカツ 鶏肉と大根の炒め煮 にらたまスープ お祝いミニゼリー	鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん にら	だいこん 干し椎茸 もやし 玉ねぎ しょうが だもぎだけ	★米 三温糖 かたくり粉 パン粉 小麦粉 ゼリー	大豆油 ごま油	641 Kcal 24.0 g 20.2 g 1.8 g	769 Kcal 27.2 g 21.2 g 2.1 g	岩小6年 岩中3年 黎明中



毎日牛乳がつきます。

魚の小骨に注意して食べましょう。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。

\*古川黎明中学校は炊飯委託のため、「麦ごはん」が「ごはん」になります。



給食費口座振替日のお知らせ

10期の口座振替日は

3月2日(月)です