3月　きゅうしょくこんだてひょう

令和７年度　あさぎり町教育委員会
あさぎり町学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	しぼう(g)
2	月	むぎごはん あじつけのり	牛乳	★とりにくのからあげ ★かきたまじる ★かいそうサラダ 中：おいわいデザート	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ちりめん くきわかめ わかめ のり かんてん	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが にんじん しいたけ ほうれんそう きゅうり レタス トマト レモン	小667 中910	27.5 32.9	24.9 35.6
3	火	ちらしずし	牛乳	ちくわのいそべあげ なのはなのすましじる ひじきサラダ ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく あげ たまご ちくわ あおのり とうふ ひじき ツナ	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぷん ふ こめこ さとう マヨネーズ もちごめ	きくらげ にんじん ごぼう いんげん たけのこ なばな	609 775	22.3 28.8	19.3 24.3
4	水	むぎごはん	牛乳	あじのうめマヨネーズやき さつまじる ごまあえ	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ みそ	こめ むぎ マヨネーズ さとう でんぷん さつまいも ごま	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう だいこんば もやし ほうれんそう	640 769	28.3 33.5	17.7 30.3
5	木	むぎごはん	牛乳	れんこんいりひらつくね のっぺいうどん みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ こうやどうふ	こめ むぎ ラード パンこ うどん さといも でんぷん ごま さとう	たまねぎ れんこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ こまつな きゅうり コーン	632 764	23.8 28.8	17.1 19.0
6	金	こくとうパン	牛乳	マカロニグラタン にくだんごのスープ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく ツナ たまご	パン スパゲティ バター パンこ あぶら	コーン たまねぎ ブロッコリー はくさい しいたけ にんじん ねぎ きゅうり	667 846	28.4 35.9	24.4 29.6
9	月	むぎごはん	牛乳	ホキのタルタルソースやき みそワンタン ひじきのまめまめサラダ	ぎゅうにゅう ホキ たまご ぶたにく ひじき だいず みそ ツナ ヨーグルト	こめ むぎ マヨネーズ でんぷん ワンタン ごま さとう	たまねぎ レモン パセリ はくさい もやし にんじん きくらげ しょうが ねぎ きゅうり コーン えだまめ	650 —	28.1 —	21.1 —
10	火	チキンライス	牛乳	えびフライ ようふうかきたまじる ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン えび たまご	こめ むぎ バター あぶら パンこ でんぷん さとう	グリンピース たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー ピーマン りんご	585 735	22.9 29.2	19.2 24.2
11	水	むぎごはん	牛乳	さばのカレーパンこやき なめこじる すのもの	ぎゅうにゅう さば とうふ あげ わかめ みそ	こめ むぎ マヨネーズ パンこ さといも はるさめ ごま さとう	にんじん だいこん なめこ ねぎ きゅうり	663 834	24.5 31.6	24.1 30.2
12	木	むぎごはん	牛乳	ちぐさやき こうやどうふとやさいのにもの うめドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご チーズ	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ たけのこ ごぼう れんこん いんげん だいこん きゅうり	657 814	23.9 28.8	20.2 24.8
13	金	ミルクパン	牛乳	さかなとまめのカレーふうみ ラビオリスープ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく タラ だいず だいふくまめ きんときまめ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん ごまあぶら	しいたけ にんじん きくらげ たまねぎ もやし パセリ トマト ブロッコリー ピーマン	657 823	28.4 34.9	22.9 27.1
16	月	ひじきごはん	牛乳	いわしフライ こんさいじる しらあえ	ひじき あげ ちくわ とりにく ぎゅうにゅう あつあげ とうふ いわし みそ ヨーグルト ハム	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま マヨネーズ	にんじん いんげん れんこん だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり	662 769	26.2 29.8	25.6 28.3
17	火	むぎごはん	牛乳	とりにくのみそかけ だんごじる かみかみするめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ スキムミルク あげ さきいか	こめ むぎ さとう こむぎこ しらたまこ ごま マヨネーズ	しょうが ごぼう だいこん ねぎ にんじん しいたけ きゅうり コーン	713 877	29.0 36.0	22.1 26.5
18	水	カレーライス	牛乳	チキンナゲット れんこんサラダ （上小・免小・岡小・深小：おいわいデザート）	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ スキムミルク しろいんげん とりにく　ヨーグルト（たまご）	こめ むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ ラード あぶら マヨネーズ ごま	たまねぎ グリンピース にんじん れんこん きくらげ きゅうり えだまめ	753 (866 932	26.6 27.4 33.1	25.5 32.6) 31.4
19	木	むぎごはん		てづくりだいずハンバーグ ピリからみそしる スナップえんどうのサラダ （須小：おいわいデザート）	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぎゅうにく とうふ たまご ツナ ちりめん あつあげ みそ （たまご）	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも ごまあぶら あぶら （こむぎこ）	たまねぎ だいこん しょうが もやし にんじん こまつな スナップえんどう コーン きゅうり	688 (801 —	28.9 29.7 —	22.8 29.9) —

＊都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

ひとくちメモ

忘れないでね

卒業生はもうすぐ最後の給食です。
これからも食べることを大切に！

２日・１８日・１９日
卒業のお祝いにお祝いのデザートとして「ポンデドーナツ」をつけました。

3月のあさぎり町産食材
米・卵（２・１０・19日）
ねぎ・トマト
スナップえんどう

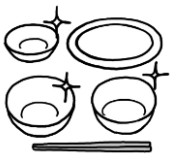
3月の旬の食材
菜の花・いちご

★印の付いた料理は、中学3年生のリクエストメニューです。

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことが出来ましたか？友達や先生と一緒に同じものを食べる給食は，体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。

もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。中学３年生の皆さんは、給食を食べるのもあとわずかです。これから心身ともにさら大きく成長していく時期です。同時に自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切にし、充実した毎日を過ごしてくださいね。

給食はみんなのことを大切に思う、多くの人の温かい気持ちや協力のうえに成り立っています。この1年間をふり返り、みんなの「ありがとう」の気持ちが伝えられていたか、食べ方からチェックしてみましょう。

			
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎日しっかりできた。 （○　△　×）	よくかんで、味わって食べることができた。 （○　△　×）	好ききらいをしないで、残さずに食べることができた。 （○　△　×）	後片付けもきまりを守ってしっかりできた。 （○　△　×）
食べ物の命をいただく、多くの人の努力に感謝の気持ちをこめ、大きな声であいさつしましょう。	よくかんで味わい、おいしく食べてくれると、作った人は本当にうれしくなるのです。	みんなのことを考えて、一生懸命に作ったメニューです。本当はいつも全部食べてほしいな。	ありがとう。みんなの協力のおかげで給食室での後片付けもスムーズに気持ちよくできます。