

# 令和7年度3月分 学校給食献立表

いちぎ串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金	
献立	<b>2日</b> ①牛乳 ④ちらし寿司の具 ⑤ひなあられ ②すしめし ③あおのり汁	<b>3日</b> ①牛乳 ★④サワーポメロ ★②きなこ揚げパン ★③ミートスパゲッティ	<b>4日</b> ①牛乳 ★④いわしのしょうが煮 ⑤三色なます ②ごはん ③さつま汁	<b>5日</b> ①牛乳 ★④トマトオムレツ ②コッパン ★③カレーポトフ	<b>6日</b> ①牛乳 ★④からあげ ⑤ゆでブロッコリー ⑥ポメロのバームクーヘン ②赤飯 ★③わかめスープ	
エネルギー	小 668kcal 中 810kcal	小 670kcal 中 913kcal	小 677kcal 中 802kcal	小 670kcal 中 839kcal	小 693kcal 中 792kcal	
たんぱく質	小 24.5g 中 30.7g	小 27.0g 中 35.3g	小 28.6g 中 33.7g	小 27.2g 中 33.6g	小 27.0g 中 30.1g	
献立	<b>9日</b> ①牛乳 ★⑤かぼちゃひき肉フライ ★⑥きざみのり ★④鶏飯の具 ②ごはん ★③鶏飯のスープ	<b>10日</b> ①牛乳 ★④フルーツポンチ ★②ミルクパン ★③クリームシチュー	<b>11日</b> ①牛乳 ④豚肉のソース炒め ②わかめごはん ③根菜つくねスープ	<b>12日</b> ①牛乳 ④きびなごのサクサク揚げ ⑤新玉なます ⑥いちごミックスジャム ②コッパン ③山菜うどん	<b>13日</b> ①牛乳 ④照り焼きチキンパティ ⑤サワーキャベツ ②ごはん ③かきたま汁	
エネルギー	小 654kcal 中 834kcal	小 597kcal 中 767kcal	小 629kcal 中 769kcal	小 601kcal 中 775kcal	小 647kcal 中 784kcal	
たんぱく質	小 25.8g 中 33.4g	小 25.4g 中 31.6g	小 25.3g 中 30.7g	小 25.8g 中 32.6g	小 25.9g 中 32.4g	
献立	<b>16日</b> ①牛乳 ④鶏レバーのガーリックソース ⑤ゆかりあえ ②ごはん ③春キャベツとあさりのみそ汁	<b>17日</b> ①牛乳 チリドッグの具 (④ソーセージのチリソースがけ・⑤キャベツソース) ②たてわりコッパン ③コーンチャウダー	<b>18日</b> ①牛乳 ④焼肉どんの具 ②ごはん ③けんちん汁	<b>19日</b> ①牛乳 ④中華サラダ ⑤お祝いクレープ ②黒糖パン ③肉みそビーフン	<b>20日</b> しゅんぶん ひ <b>春分の日</b> 	
エネルギー	小 628kcal 中 769kcal	小 635kcal 中 782kcal	小 640kcal 中 787kcal	小 667kcal 中 821kcal		
たんぱく質	小 27.7g 中 34.0g	小 27.4g 中 33.0g	小 26.0g 中 31.8g	小 24.4g 中 29.6g		
献立	<b>23日</b> ①牛乳 ④ほうれん草ともやしのナムル ②ごはん ③ジャージャン豆腐	<b>24日</b> ①牛乳 ④魚のパンプキン焼き ②バターパン ③ABCスープ	<b>卒業ご卒業 おめでとうございます</b> 3月11日・中学校卒業式 (中学校の給食はありません) 3月17日・幼稚園卒園式 (幼稚園の給食はありません) 3月24日・小学校卒業式 (小学校の給食はありません) ★印は、中学3年生からのアンコール献立です。 卒業おめでとう!			3月の平均栄養量 エネルギー 小 647kcal 中 801kcal たんぱく質 小 26.2g 中 32.2g 脂質 小 29.6% 中 27.9% (エネルギーに対して)
エネルギー	小 667kcal 中 818kcal	小 615kcal 中 750kcal				
たんぱく質	小 26.0g 中 31.9g	小 26.3g 中 30.4g				

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。



ひだり 左のクイズの答えは、1です。

# 令和7年度3月分 学校給食予定献立表

いちぎ串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金	
献立	2日 ①牛乳 ④ちらし寿司の具 ⑤ひなあられ ②すしめし ③あおのり汁	3日 ①牛乳 ★④サワーポメロ ★②きなこ揚げパン ★③ミートスパゲッティ	4日 ①牛乳 ★④いわしのしょうが煮 ⑤三色なます ②ごはん ③さつまい	5日 ①牛乳 ★④トマトオムレツ ②コッパン ★③カレーポトフ	6日 ①牛乳 ★④からあげ ⑤ゆでブロッコリー ②赤飯 ★③わかめスープ	
	主に休つくるもの	①牛乳 ②きなこ ③ぶた肉 大豆ミート ひきわり大豆 チーズ	①牛乳 ③とり肉 中あげ 麦みそ ④いわし	①牛乳 ③とり肉 ウィンナーソーセージ ④たまご ⑤きなこ	①牛乳 ②あずき ③とうふ かまぼこ わかめ ④とり肉 ⑥たまご	
	主に体の調子を整えるもの	③えのきたけ にんじん 葉ねぎ ④にんじん ごぼう たけのこしいたけ グリンピース	③にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく トマト ④サワーポメロ	③だいこん にんじん ごぼう こんにやく 深ねぎ しょうが ④しょうが ⑤だいこん にんじん きゅうり	③キャベツ たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー ④たまねぎ トマトピューレ	③はくさい たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが ④にんにく しょうが ⑤ブロッコリー ⑥サワーポメロ
	主に熱やかくなるもの	②米 強化米 さとう ③じゃがいも 魚そうめん(とうもろこしてんぷん さとう 水あめ油) ④油 さとう でんぷん ⑤もち米 さとう	②コッパン 油 さとう ③スパゲッティ 油 オリーブオイル	②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④さとう でんぷん ⑤さとう	②コッパン ③じゃがいも 油 ④油 でんぷん ⑤油 さとう 水あめ	②米 強化米 もち米 油 ③ごま油 ④でんぷん 油 ⑤さとう 小麦粉 ショートニング コーンスターチ パター 生クリーム はちみつ
	調味料等	②酢 ③うすくちしょうゆ 酒みりん 塩 だし昆布 かつお節(だし) みりん ④塩 みりん うすくちしょうゆ 酢 ⑤しょうゆ	②塩 ③赤ワイン ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 塩 こしょう	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 塩 ⑤酢 薄口しょうゆ	③白ワイン 薄口しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 チキンブイオン ④ケチャップ 塩 ⑤塩	②食塩 ③酒 薄口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 鶏がらスープ ④塩 酒 本みりん 薄口しょうゆ ⑤塩
エネルギー	小 668kcal 中 810kcal	小 670kcal 中 913kcal	小 677kcal 中 802kcal	小 670kcal 中 839kcal	小 693kcal 中 792kcal	
たんぱく質	小 24.5g 中 30.7g	小 27.0g 中 35.3g	小 28.6g 中 33.7g	小 27.2g 中 33.6g	小 27.0g 中 30.1g	
献立	9日 ①牛乳 ★⑤かぼちゃひき肉フライ ★⑥きざみのり ★④鶏飯の具 ②ごはん ★③鶏飯のスープ	10日 ①牛乳 ★④フルーツポンチ ★②ミルクパン ★③クリームシチュー	11日 ①牛乳 ④豚肉のソース炒め ②わかめごはん ③根菜つくねスープ	12日 ①牛乳 ④きびなごのサクサク揚げ ⑤紅白なます ⑥いちごミックスジャム ②コッパン ③山菜うどん	13日 ①牛乳 ④照り焼きチキンパティ ⑤サワーキャベツ ②ごはん ③かきたま汁	
	主に休つくるもの	①牛乳 ④とり肉 たまご ⑤ぶた肉 大豆たん白 ⑥きざみのり	①牛乳 ③とり肉 牛乳 チーズ スキムミルク	①牛乳 ②わかめ ③根菜つくね(とり肉 大豆たんぱく) ④ぶた肉	①牛乳 ②とり肉 中あげ さつまあげ わかめ ④きびなご みそ	①牛乳 ③たまご スキムミルク とうふ ④とり肉 大豆たんぱく
	主に体の調子を整えるもの	③深ねぎ しょうが ④にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ きぬさや つぼつけ(干し大根) ⑤かぼちゃ たまねぎ	③はくさい たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー ④かかん豆 黄桃缶 バイン缶 りんご缶	③根菜つくね(ごぼう にんじん 玉ねぎ れんこん) ごまつな たまねぎ にんじん たけのこ 深ねぎ しいたけ しょうが ④にんじん ビーマン 枝豆	③ごまつな にんじん しめじ わらび えのきたけ たけのこしいたけ 深ねぎ ④しょうが ⑤だいこん にんじん ⑥いちごりんご	③にんじん たまねぎ えのき ごまつな ④たまねぎ しょうが ⑤キャベツ もやし レモン果汁
	主に熱やかくなるもの	②米 強化米 ④油 さとう でんぷん つぼつけ(さとう) ⑤さとう 油 でんぷん ⑥小麦粉 小麦粉	②ミルクパン ③じゃがいも 生クリーム マーガリン ④ナタデココ	②米 強化米 さとう ③根菜つくね(里芋 豚脂 でんぷん さとう 油) はるさめ 油 ごま油 ④油 さとう でんぷん	②コッパン ③うどん ④小麦粉 でんぷん 油 さとう ⑤さとう ⑥水あめ さとう	②米 強化米 ③じゃがいも でんぷん ④パン粉 豚脂 さとう でんぷん 油 ⑤さとう 油
	調味料等	③鶏がらスープ 薄口しょうゆ 酒みりん 塩 ④酒みりん 薄口しょうゆ 塩 酢 つぼつけ(しょうゆ 塩 酢 香辛料) ⑤ウスターソース しょうゆ	③ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう チキンブイオン	②塩 かつおだし ③根菜つくね(しょうゆ 塩) 酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう ④チキンブイオン ⑤ウスターソース 塩 薄口しょうゆ	③薄口しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 ④しょうゆ みりん 塩 ⑤酢 薄口しょうゆ	③薄口しょうゆ 酒みりん かつお節(だし) ④魚醤 塩 みりん しょうゆ ワイン 酢 ⑤薄口しょうゆ 酢
エネルギー	小 654kcal 中 834kcal	小 597kcal 中 767kcal	小 629kcal 中 769kcal	小 601kcal 中 775kcal	小 647kcal 中 784kcal	
たんぱく質	小 25.8g 中 33.4g	小 25.4g 中 31.6g	小 25.3g 中 30.7g	小 25.8g 中 32.6g	小 25.9g 中 32.4g	
献立	16日 ①牛乳 ④鶏レバーのガーリックソース ⑤ゆかりあえ ②ごはん ③春キャベツとあさりのみそ汁	17日 ①牛乳 チリドッグの具 (④ソーセージのチリソースがけ・⑤キャベツソース) ②たてわりコッパン ③コーンチャウダー	18日 ①牛乳 ④焼肉どんの具 ②ごはん ③けんちん汁	19日 ①牛乳 ④中華サラダ ⑤お祝いクレープ ②黒糖パン ③肉みそビーフン	20日 しゅんぶん ひ 春分の日 ①牛乳 ④中華サラダ ⑤お祝いクレープ ②黒糖パン ③肉みそビーフン	
	主に休つくるもの	①牛乳 ③あさり 中あげ わかめ 麦みそ ④とり肝 みそ	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆 牛乳 スキムミルク ④フランクフルトソーセージ	①牛乳 ③さつまあげ とうふ ④ぶた肉 赤みそ 麦みそ	①牛乳 ③ぶた肉 赤みそ ⑤豆乳 大豆粉	
	主に体の調子を整えるもの	③キャベツ にんじん もやし 葉ねぎ ④にんにく しょうが ⑤きゅうり だいこん 赤しそ	③たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 にんにく ④にんにく しょうが ⑤チリソース(しょうが 玉ねぎ にんにく トマトエキス) ⑥キャベツ	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう 深ねぎ しいたけ ④にんにく しょうが ⑤キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン アップルソース	③深ねぎ しょうが きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ ④にんじん きゅうり もやし キャベツ ⑤いちごピューレ いちご果汁 レモン果汁	
	主に熱やかくなるもの	②米 強化米 ③じゃがいも ④でんぷん さとう 油 ⑤さとう	②コッパン ③じゃがいも 油 ④さとう 油 でんぷん チリソース(水あめ さとう 油) ⑤油	②米 強化米 ③さといも ごま油 ④さとう ごま油 すりごま	②黒糖パン ③ビーフン さとう 油 すりごま ごま油 ④さとう ごま油 ⑤加工油脂 さとう 油 米粉 水あめ でんぷん	
	調味料等	③煮干し(だし) ④しょうゆ 酢 香辛料 濃口しょうゆ トウバンジャン ⑤梅酢 塩	③ホワイトルウ 塩 こしょう チキンブイオン ④ケチャップ ⑤チリソース(ケチャップ しょうゆ 塩 酢 老酒 魚醤 食塩 かきエキス) ⑥塩 こしょう カレー粉	③薄口しょうゆ みりん かつお節(だし) ④赤ワイン 濃口しょうゆ テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン	③トウバンジャン 酒 鶏がらスープ チキンブイオン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ ④薄口しょうゆ 酢 ⑤しょうゆ	
エネルギー	小 628kcal 中 769kcal	小 635kcal 中 782kcal	小 640kcal 中 787kcal	小 667kcal 中 821kcal		
たんぱく質	小 27.7g 中 34.0g	小 27.4g 中 33.0g	小 26.0g 中 31.8g	小 24.4g 中 29.6g		
献立	23日 ①牛乳 ④ほうれん草ともやしのナムル ②ごはん ③ジャージャン豆腐	24日 ①牛乳 ④魚のパンキン焼き ②バターパン ③ABCスープ	Q、お祝いの時は赤飯を食べます。なぜ、赤飯を食べるのでしょうか？ 1. 赤い色に病や災いをはらう力があると考えられていたから 2. ごはんの色は赤い方が派手だから 3. 赤い実のしぼり汁で米を炊くと、香りがよいといわれていたから		ご卒業ご卒園 おめでとうございます 3月11日・中学校卒業式 (中学校の給食はありません) 3月17日・幼稚園卒園式 (幼稚園の給食はありません) 3月24日・小学校卒業式 (小学校の給食はありません) ★印は、中学3年生からのアンコール献立です。お楽しみに♡ 卒業 おめでとう!	
	主に休つくるもの	①牛乳 ③絹厚あげ ぶた肉 大豆ミート ひきわり大豆 赤みそ ④わかめ	①牛乳 ③ベーコン ④ホキ 米みそ			
	主に体の調子を整えるもの	③にんじん たまねぎ にら しいたけ しょうが にんにく ④ほうれん草 もやし にんじん	③キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草 枝豆 セロリ ④かぼちゃペースト パセリ			
	主に熱やかくなるもの	②米 強化米 ③油 さとう でんぷん ④ごま すりごま ごま油 さとう	②バターパン ③アルファベットマカロニ じゃがいも 油 ④ノンエッグマヨネーズ			
	調味料等	③ケチャップ 濃口しょうゆ 酒みりん トウバンジャン ④酢 薄口しょうゆ 塩 ラー油	③薄口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン ④塩 こしょう みりん			
エネルギー	小 667kcal 中 818kcal	小 615kcal 中 750kcal				
たんぱく質	小 26.0g 中 31.9g	小 26.3g 中 30.4g				

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。

3月の平均栄養量

エネルギー	小 647kcal	中 801kcal
たんぱく質	小 26.2g	中 32.2g
脂質	小 29.6%	中 27.9%

(エネルギーに対して)

ありがとう!

ひだり 左のクイズの答えは、1です。