

# 3月 こんだてよていひょう



令和7年3月  
釜石市学校給食センター

日 ・ 曜	献立名	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 【たんぱくしつ】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	
								小 中
3(月)	わかめごはん / 牛乳		牛乳 わかめ	毎月3日は「かまいし カミカミデー」		ごはん さとう		683 849 kcal
	いわてさばみそに	さば みそ				みずあめ		25.9 30.7 g
	わかくさええ	たまご		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま	22.1 25.0 g
	カミカミすましる	とりにく あつあげ		にんじん	だいこん たけのこ ごぼう	こんにゃく		3.1 3.6 g
	ひしもち			よもぎ		もちこ さとう		
4(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		603 732 kcal
	ひっしょり！ドライカレー	だいすけ おから ふたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	かたくりこ	あぶら	24.5 29.0 g
	さつまいもとブロッコリーのサラダ			ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	どうもろこし	さつまいも	24.5 28.3 g
	ワインナーいりコンソメスープ	ワインナー		こまつな	たまねぎ はくさい だいこん			3.0 3.7 g
5(水)	オレンジ					オレンジ		
	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		557 709 kcal
	いかのてりやき	いか				さとう		26.6 33.7 g
	きりほししたいこんのいりに	あぶらあげ		にんじん	きりほししたいこん ほししいだけ えにまめ	さとう	あぶら	15.6 17.5 g
6(木)	どさんこじる	ふたにく みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ どうもろこし ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	バター	2.0 2.5 g
	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		618 766 kcal
	ふたにくのソテートマトソースかけ	ふたにく		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	30.7 37.0 g
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	きゅうり	さとう	オリーブ油	25.4 29.6 g
7(金)	かぼちゃのとうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう		かぼちゃ バセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも こめこ	あぶら	2.8 3.6 g
	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		556 700 kcal
	アジのいそべフライ	あじ	あおさ			パンこ こむぎこ こめこ	あぶら	20.7 24.8 g
	こまつなのナムル		わかめ	こまつな にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶら こま	18.4 20.7 g
10(月)	めかぶスープ	とうふ	めかぶ	にんじん	えのきだけ	じゃがいも		1.7 2.1 g
	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		555 709 kcal
	とりにくのスタミナやき	とりにく			にんにく	さとう	ごまあぶら	25.8 32.9 g
	じゃがいものそぼろに	ふたにく		にんじん グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	17.2 19.8 g
11(火)	だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん はくさい			1.9 2.2 g
	こくとうパン / 牛乳		牛乳			パン こくとう	マーガリン	539 688 kcal
	ハムチーズピカタ	たまご チョップドハム		チーズ		さとう	あぶら	23.2 28.9 g
	わかめとコーンのサラダ		わかめ		きゅうり だいこん とうもろこし			18.6 22.5 g
12(水)	きのことマロニーのスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ えのきだけ	マロニー		2.7 3.5 g
	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		522 656 kcal
	いわしのオレンジに	いわし			オレンジ	さとう		22.3 26.4 g
	キャベツとめかぶのあえもの		めかぶ	にんじん	キャベツ だいこん			14.8 16.4 g
13(木)	なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	なめこ はくさい ねぎ			1.9 2.3 g
	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		559 680 kcal
	かぼちゃのコロッケ		3のつく日は 「カミカミデー」		かぼちゃ	じゃがいも さとう パンこ	あぶら	22.0 26.2 g
	きりほししたいこんのようふうサラダ				きりほししたいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	18.5 21.1 g
※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。								
※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。								
※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かなどのアレルゲンが含まれる場合があります。								
※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。 (「卵」または「乳」を含む食品のみ、 <b>太字</b> で表記しております。)								

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。

※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かなどのアレルゲンが含まれる場合があります。

※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。

(「卵」または「乳」を含む食品のみ、**太字**で表記しております。)