

令和7年3月分



学校給食予定献立表



神原中学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)	
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油類 種実類	塩分 (g)	
3 (月)	ごはん	ちらしずしのぐ すましじる とりのからあげ ひなまつりゼリー	はし スプーン	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう 	にんじん きぬさや ねぎ	ごぼう しいたけ れんこん えのきたけ たまねぎ	こめ さとう ひなまつりゼリー	あぶら	755 30.8 2.0	 いも
4 (火)	むぎごはん	ビーフカレー かいそうサラダ お祝いケーキ	スプーン	ぎゅうにく 	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも ケーキ	あぶら カレールウ ドレッシング	778 23.6 2.0	 さかな
5 (水)	小パン	ミートスパゲティ コロコロソテー いちご&マーガリン	はし	ぎゅうにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう 	にんじん ピーマン えだまめ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン スパゲティ いちごジャム	あぶら マーガリン	722 36.2 2.3	 こめ
10 (月)	ごはん	やかましいみそじる いわしのみそれに うめがつおあえ	はし	とうふ みそ あぶらあげ いわしのみそれに	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ うめ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも		704 28.4 2.9	 くだもの
11 (火)	わかめごはん	にくうどん きりぼしだいこんのカレーいため おのちやムース	はし スプーン	ぎゅうにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ きりぼしだいこん おのちやムース	こめ うどん さとう おのちやムース	あぶら	761 29.0 3.0	 やさい
12 (水)	パン はちみつ&マーガリン	ABCスープ かぼちゃオムレツ ブロッコリーサラダ	はし	ベーコン かぼちゃオムレツ	ぎゅうにゅう 	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン アルファベットマカロン はちみつ	マーガリン	736 27.1 3.0	 まめ
13 (木)	ごはん	しらたまじる チキンチキンごぼう いちご	はし	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう 	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう えだまめ いちご	こめ さとう しらたまだんご	あぶら	645 29.3 2.8	 かいそう
14 (金)	ごはん	やさいスープ しろみざかなのみそマヨやき ミニトマト 豆乳パンナコッタ	はし スプーン	ベーコン ホキ みそ	ぎゅうにゅう 	にんじん ブロッコリー ミニトマト パセリ	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも マヨネーズ とうもろこし	ごま	712 26.5 1.9	 きのこ

*牛乳は毎日つきます。

※5日は神原中学校3年生は給食はありません。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

学校給食が子どもたちの心と体の栄養になりますように☆



ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。



春休みに 朝食を自分で
つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

