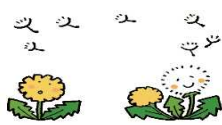


令和7年3月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
3	月	げんりょうこめこパン ぎゅうにゅう とりにくのしおすみびやきふう おんやさいサラダ ドレッシング ★コーンポタージュ ひなあられ (とんかつ とんかつソース ケーキ:中3年)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン (ぶたにく だいずこ)	こめこパン じゃがいも あぶら ドレッシング ひなあられ (でんぶん パンこ ケーキ)	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	664 (792)	24.7 (28.9)
4	火	ごはん ぎゅうにゅう ホキのおうごんやき とうふのみそしる ごぼうととりにくのたまごとじ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく たまご とうふ あぶらあげ わかめ みそ	◎ごはん マヨネーズ さとう あぶら	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ えだまめ えのきだけ あおねぎ	630 (741)	30.5 (34.3)
5	水	パン ぎゅうにゅう ★やきハンバーグ マカロニときのこのいためもの オニオンスープ (そつぎょうケーキ:中3年)	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ ベーコン	パン さとう でんぶん こめこマカロニ ドレッシング (ケーキ)	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム きゃべつ とうもろこし	638 (781)	25.7 (30.7)
6	木	せきはん ぎゅうにゅう さばのありまやき けんちんじる とうみょうともやしのあえもの	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ	せきはん ごま さとう でんぶん あぶら	とうみょう もやし にんじん だいこん しいたけ ごぼう こんにゃく あおねぎ	631 (764)	30.8 (34.8)
7	金	ビーフカレー ぎゅうにゅう ささみときゃべつのソテー デコポン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ とりささみ	むぎごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ ゆず デコポン	649 (777)	23.1 (26.5)
10	月	パン ぎゅうにゅう ポテトカップグラタン やさいいため たまごスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン とうふ チーズ	パン でんぶん あぶら いちごジャム じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ	もやし きゃべつ にんじん たまねぎ チンゲンさい ほうれんそう	633 (760)	25.8 (30.4)
11	火	ごはん のむヨーグルト いわしのうめに しゅんかん にくだんごときのこのすましじる	のむヨーグルト いわし ぶたにく あつあげ とりにく かまぼこ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう でんぶん	だいこん にんじん ごぼう うめ こんにゃく たけのこ しいたけ たまねぎ えだまめ エリンギ しめじ あおねぎ	658 (756)	27.0 (30.4)
12	水	パインパン ぎゅうにゅう ポロニアステーキ にんじんしりしり コロコロやさいのスープ (とんかつ とんかつソース ケーキ:小6年)	ぎゅうにゅう ハム ツナ かつおぶし ぶたにく (だいずこ)	パン ごま さとう じゃがいも (でんぶん パンこ あぶら ケーキ)	にんじん もやし たまねぎ セロリー	636 (765)	26.8 (30.9)
13	木	わかめごはん ぎゅうにゅう たまねぎコロツケ ポイルきゃべつ ひとくちソース ぶたじる	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん きゃべつ だいこん ごぼう こんにゃく あおねぎ	660 (746)	21.1 (23.6)
14	金	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに さけのてりやき なのはなのおひたし	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ さけ かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう でんぶん ごま	だいこん にんじん こんにゃく なのはな はくさい	659 (778)	30.9 (36.4)
17	月	ミルクパン(小5・6年先中) ぎゅうにゅう チャンポンめん やきぎょうざ やきプリンタルト ほうれんそうとソーセージのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこソーセージ	ちゅうかさそば ごまあぶら でんぶん あぶら やきプリンタルト こむぎこ(ミルクパン)	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし あおねぎ ほうれんそう とうもろこし にら しょうが	646 (806)	24.6 (29.3)
18	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき じゃがいもときゃべつのサラダ たまねぎのみそしる あじつけのり	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ あぶらあげ わかめ みそ のり	ごはん ごま さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ きゃべつ にんじん だいこん あおねぎ	666 (791)	29.7 (34.7)
19	水	パン ぎゅうにゅう さわらのからあげこうみだれ やさいのピーナッツあえ きのこのスープ	ぎゅうにゅう さわら とうふ ぶたにく	パン でんぶん さとう ピーナッツ	しろねぎ にんにく しょうが ほうれんそう きゃべつ にんじん エリンギ しめじ しいたけ あおねぎ	631 (745)	29.4 (33.1)
21	金	ごはん ぎゅうにゅう ひらつくね うらかみそぼろ かきたまじる ヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひらてん たまご とうふ かまぼこ(ヨーグルト)	ごはん さとう でんぶん あぶら	ごぼう にんじん もやし こんにゃく えのきだけ あおねぎ きゃべつ しょうが	630 (782)	26.5 (32.9)

* 神河町産の食材には_____を引いています。(有機栽培食材は◎_____で表しています。)



* 中学校3年生のリクエスト献立には
★_____を引いています。



今月の平均	645 (770)	26.9 (31.2)
-------	--------------	----------------

神河中学校3年生の皆さんに、これまでの給食の中から卒業までにもう一度食べたい献立をリクエストして
いただきました。その結果をお知らせします。リクエスト献立は9月から3月までの間に取り入れました。

	ごはんのおかず	パンのおかず	ごはん	パン
1位	しか肉のカリン揚げ	シチュー(クリームシチュー)	キムタクごはん	きなこパン
2位	鶏肉のレモン酢焼き	ハンバーグ	たこめし	パインパン
3位	豚肉の生姜焼き	コーンポタージュ	チキンライス	黒砂糖パン

給食の思い出

- ☆ 毎日おいしい給食にむっちゃ感謝しています。学校での楽しみの10分の4くらいは給食です。
- ☆ おいしい給食のおかげで笑顔になれた。

- ☆ 学校で4時間勉強した後、しんどい時に「やっとな給食だ」と楽しみにしていました。毎日あたたかいご飯を食べられて
とても幸せでした。神河町の給食はおいしいとよく聞きますが、私も本当にそうだと思います。これまで9年間食べてきて
おいしくない時が一度もありませんでした。毎日おいしい給食を作ってくださいありがとうございました。
- ☆ 私は好き嫌いが多いけど、給食はとてもおいしくて毎日しっかり食べることができます。
- ☆ 毎日献立が違って、そして栄養もちゃんと考えてあるメニューが出されていて、給食の時間が楽しみでした。
元気が出ない日でも給食を食べることで元気にその後の授業を受けることができました。
- ☆ 私は給食が大好きで給食の時間に早くなってほしいと思いながら授業を受けていたのは今でも変わりません。
自分の好きな給食が出る日は「絶対にじゃんけんに勝って増やしてやる!」と思っていました。2年生になり
トライやるウィークで給食センターでいろいろなことを体験しましたがその影響もあり、より一層給食が楽しみに、また
ありがたみを感じながら食べるようになりました。
- ☆ 給食を食べていく中で、苦手な食べ物を克服することができたり、新たに好きな食べ物や献立を見つけることができました。
小学校入学からずっと食べてきた給食ももうすぐ食べられなくなるとさみしいです。給食センターの方々、そして生産者の方々にも本当に感謝しています。

★今月の献立より

3日(月)…ひなまつり献立

ひなまつりにちなんで、
「ひなあられ」をつけて
います。

11日(火)…食育の日献立

今月のテーマは
「かみかみ献立」です。

18日(火)…神崎小学校6年1組
リクエスト献立

家庭科の授業の中で
みんなで考えた
献立です。

★お知らせ

新学期的給食開始は
4月8日(火)
の予定です。

