



令和7年度

3月学校給食 献立表

坂城町食育・学校給食センター

日	主食 牛乳	献立名 汁 主菜 副菜	栄養のはたらきおよび食品						県産食材	エネルギー		欠食
			体をつくる		体の調子をよくする		エネルギーになる			小学校	中学校	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2月	米粉パン 牛乳	ミートボールのトマトスープ えびカツ フルーツポンチ	肉団子 えびカツ	牛乳	にんにく トマト ほうれん草	にんにく 玉ねぎ しめじ 桃 レモン	米粉パン ナタデココ イチゴ ボールゼリー オレンジ ボールゼリー	キャノーラ油	牛乳 にんじん しめじ 米粉パン	682 kcal 31.3 g 23.1 g 2.4 g	828 kcal 37.6 g 26.7 g 3.1 g	
3火	減量ちらし ずし 牛乳	はんぺんのすまし汁 金目鯛の西京みそ焼き ゆかり和え ひしもち	豆腐 はんぺん 金目鯛の 西京みそ漬	牛乳	にんじん ほうれん草 しそ	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ きゅうり	ちらしずし ひしもち	キャノーラ油	豆腐 牛乳 にんじん えのきたけ 麦ごはん	614 kcal 18.7 g 12.0 g 3.0 g	753 kcal 21.9 g 13.0 g 3.3 g	
4水	麦ごはん 牛乳	キムチ汁 とり肉のから揚げ ツナサラダ	豚肉 みそ 鶏肉 ツナ	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ たけのこ はくさいキムチ 白菜 しょうが キャベツ コーン きゅうり レモン	麦ごはん じゃがいももち でんぷん	キャノーラ油	豚肉 みそ 牛乳 にんじん 麦ごはん	693 kcal 26.6 g 25.8 g 2.2 g	882 kcal 33.0 g 31.0 g 2.6 g	
5木	ソフトめん 牛乳	みそラーメンスープ 肉団子のもち米蒸し こんにやくサラダ	鶏肉 みそ 肉団子の もち米蒸し	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく もやし ごぼう コーン たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん でんぷん こんにやく	キャノーラ油	みそ 牛乳 にんじん	644 kcal 23.0 g 18.8 g 2.8 g	835 kcal 29.1 g 23.1 g 3.4 g	
6金	麦ごはん 牛乳	けんちん汁 さばのみそ煮 ほうれん草の磯香和え	鶏肉 豆腐 油揚げ さば みそ	のり 牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにやく 砂糖	キャノーラ油	豆腐 みそ 油揚げ 牛乳 にんじん だいこん 麦ごはん	620 kcal 28.0 g 22.1 g 2.4 g	774 kcal 33.2 g 25.3 g 2.8 g	
9月	メロンパン 牛乳	桜咲く春キャベツのスープ ハンバーグケチャップソース 春色野菜サラダ	鶏肉 かまぼこ ハンバーグ ハム	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ かぶ きゅうり コーン レモン	メロンパン 砂糖	キャノーラ油	牛乳 にんじん かぶ	645 kcal 26.7 g 22.4 g 3.1 g	799 kcal 32.9 g 27.0 g 4.0 g	
10火	麦ごはん 牛乳	とん汁 鱈の照り焼き ねずみ大根切り干しの煮物	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 さわら さつま揚げ ちくわ	牛乳	にんじん こまつ菜 さやいんげん	ごぼう だいこん 切り干し大根	麦ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖 でんぷん	キャノーラ油	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 にんじん 切り干し大根 麦ごはん	667 kcal 31.5 g 22.0 g 2.3 g	843 kcal 39.1 g 25.8 g 2.7 g	坂城中 3年生
11水	麦ごはん 牛乳	ポークカレー マカロニサラダ デコボン	豚肉 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが りんご あんず コーン キャベツ きゅうり デコボン	麦ごはん じゃがいも マカロニ	キャノーラ油 ノンエッグ マヨネーズ	豚肉 豆腐 牛乳 にんじん あんず 麦ごはん	691 kcal 22.9 g 22.8 g 1.9 g	853 kcal 27.0 g 25.8 g 2.1 g	
12木	麦ごはん 牛乳	もずくのかき玉汁 鮭の南蛮漬け れんこんの金平	かまぼこ 卵 鮭 鶏肉 さつま揚げ	もずく 牛乳	にんじん	えのきたけ 白菜 ねぎ れんこん	麦ごはん でんぷん 砂糖 こんにやく	キャノーラ油	卵 牛乳 にんじん えのきたけ 麦ごはん	666 kcal 29.1 g 23.4 g 2.2 g	842 kcal 37.0 g 27.3 g 2.8 g	
13金	赤飯 ごま塩 牛乳	すまし汁 ソースカツフライ 菜の花サラダ 米粉のストロベリーケーキ	豆腐 なんと カツフライ ツナ	牛乳	にんじん 菜の花	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ コーン	赤飯 ふ 砂糖 米粉の ストロベリー ケーキ	キャノーラ油 ごま塩	豆腐 牛乳 にんじん えのきたけ	729 kcal 26.4 g 24.9 g 2.5 g	870 kcal 29.4 g 27.2 g 2.9 g	
16月	はちみつ トースト 牛乳	初登場! 野菜たっぷりスープ ボイルウィンナー 海藻サラダ	鶏肉 ウィンナー	海藻 牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ だいこん えのきたけ きゅうり キャベツ	食パン はちみつ 砂糖	バター キャノーラ油	牛乳 にんじん だいこん えのきたけ	487 kcal 20.3 g 25.7 g 2.3 g	530 kcal 22.4 g 28.6 g 2.8 g	坂城中 全欠
17火	麦ごはん 牛乳	コーンポタージュ かぼちゃコロッケ ほうれん草のサラダ	ベーコン	牛乳 糸寒天	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ コーン もやし	麦ごはん じゃがいも かぼちゃ コロッケ 小麦粉 砂糖	キャノーラ油 バター	牛乳 にんじん 麦ごはん	732 kcal 20.5 g 25.6 g 2.4 g	889 kcal 23.5 g 29.1 g 2.6 g	坂城中 全欠

坂城町産食材

にんじん・ねずみ大根の切り干し



【給食で使われる旬の食材】



菜の花

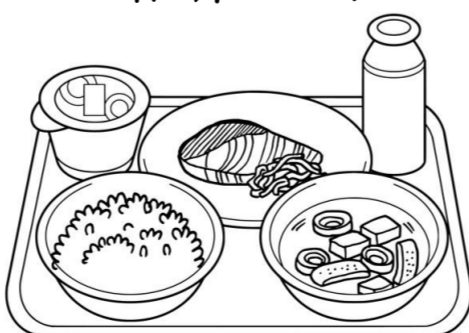


キャベツ



さわら

学校からの声を紹介します



「今日もおいしい!」「夢のようだ!」と
言いながら楽しく食べています。
(小学校1年生のクラス)

学校給食と食育の取り組みにご理解をいただき、ありがとうございました。あと少しで今年度の給食も終わります。中学校3年生は、学校給食からも卒業です。

学校給食は「食生活の教科書」です。子どもたちの将来の心と体の健康のために献立を考え調理してきました。

みなさんの心に、学校給食がおいしくて楽しいものとして残ることを願います。

1年間ありがとうございました。

もともと魚が苦手だけれど、西京漬けがおいしかった!きびなごも食べられるようになった!!

さつま揚げが何からできているのか話をしていたので、スクリーンに映すと、さなだとわかって子どもたちはびっくり!魚が苦手な子が気づかないうちに食べていたことで自己肯定感が上がったようです。(小学校5年生の担任の先生から)

ばら祭り献立の坂城中学校の生徒が描いたイラストコロッケ、とてもおいしかったです。楽しい企画でした!

たけのこ汁が世界一おいしかった!

名探偵ランチの☆型をととても楽しみにしていました。おかわりの中に☆が入っていることがわかり、大じゃんけん大会をしました。「今日の給食、すごーいおしゃれ〜」という声が上がりました。五感を使いながら給食をいただきました。

エネルギー	656 kcal	808 kcal
たんぱく質	25.5 g	30.6 g
脂質	22.4 g	25.8 g
食塩相当量	2.5 g	2.9 g