

小松島市小学校 学校給食予定献立表
令和7年 3月分

小松島産の食材

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | 血や肉、骨や歯になるもの | からだの調子を整える | 体を動かす 熱や力になるもの | 1食分 kcal |
|----|----|--------------------------|----|---|---|--|--|-------------|
| 3 | 月 | ごはん | | すきやき きゅうりとわかめのすのもの ひなあられ | ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ やきふ わかめ | ごんにやく にんじん はくさい だいごん たまねぎ きょうねぎ きゅうり | ごめあぶら さとう しろうごま ひなあられ | 612 |
| 4 | 火 | ごはん | | さんまのかぼすレモンに はくさいのそくせきづけ いなかじる | ぎゅうにゅう さんまのかぼすレモンに しおごんぶ とりにく とうふ さつまあげ | はくさい にんじん だいごん ほししいたけ とうぼう えのきたけ ごまつな | ごめ | 584 |
| 5 | 水 | きなこあげパン | | ほうれんそうオムレツ ABCマカロニスープ | きなこ ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ ぶたにく | にんじん たまねぎ はくさい コーン ごまつな | ごめパン あぶら さとう マカロニ | 649 |
| 6 | 木 | ごはん | | ぶたキムチいため やきぎょうざ | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ | キムチ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きくらげ にら にんにく | ごめ さとう あぶら ごまあぶら | 607 |
| 7 | 金 | ごめこコッペパン | | ポークビーンズ ツナサラダ ミルメーク | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろみずに | にんじん たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり | ごめこパン じゃがいも バター さとう あぶら ドレッシング ミルメーク | 647 |
| 10 | 月 | ごはん | | いわしのしょうがに きゅうりのおかりづけ さつまじる | ぎゅうにゅう いわしのしょうがに とりにく あぶらあげ みそ | きゅうり にんじん ごぼう ごんにやく はくさい ねぎ | ごめ さとう ごまあぶら さつまいも | 616 |
| 11 | 火 | チキンライス | | からあげ キャベツのレモンあえ やさいスープ あおりんごゼリー | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | しょうが にんにく キャベツ レモン にんじん たまねぎ コーン ごまつな | ごめ かたくり ごめこあぶら じゃがいも あおりんごゼリー | 646 |
| 12 | 水 | こがたごめこ こくとう コッペパン | | とんこつラーメン ナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ コーン ねぎ もやし ごまつな | ごめここくとうパン ちゅうかめん あぶら さとう しろうごま あぶら | 605 |
| 14 | 金 | ごめこまるがた きりこみ コッペパン | | セルフツナサンド (ツナサラダ・チーズ・マヨネーズ) パンブキンポターージュ | ぎゅうにゅう まぐろみずに チーズ ベーコン | きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ | ごめこパン マヨネーズ ごめこ バター あぶら | 634 |
| 17 | 月 | (ごはん) | | とりにくとレンズまめのカレー コーンサラダ | ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ スキムミルク | たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン | ごめ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング | 664 |
| 18 | 火 | ごはん | | さばのしょうがに くわわかめのきんぴら | ぎゅうにゅう さば くわわかめ ぶたにく あぶらあげ | しょうが たまねぎ ごぼう ごんにやく にんじん えだまめ | ごめ さとう ごまあぶら | 616 |
| 19 | 水 | ごめこコッペパン | | しゃきしゃきメンチカツ ポイルキャベツ ケチャップソース ワンタンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン | れんごん たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん コーン ほうれんそう きくらげ | ごめこパン ごむぎこパン あぶら ワンタン | 648 |
| 21 | 金 | ごめこコッペパン | | あつあげのちゅうかふうに はるさめサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム ヨーグルト | にんじん たまねぎ はくさい えだまめ きくらげ にんにく しょうが キャベツ | ごめこパン あぶら かたくり はるさめ ドレッシング | 624 |

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
※今月は、19日が「食育の日」の献立になっています。

※3月11日(火)は6年生対象のセレクト給食です。
卒業のお祝いに、主菜とデザートを選んで予約しています。

