

令和7年3月 給食献立表 松島中学校

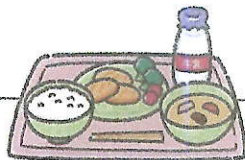
日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
3	月	麦ごはん		豚肉生姜焼き わかめワタンスープ	米 麦 油 ワタンスープ ごま油	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ	にんにく キャベツ たまねぎ もやしピーマン にんじん ねぎ	748 28.6
4	火	バーガートースト		ちりめんパスタ チキンサラダ	食パン パン粉 卵 マーガリン マーガリン オリーブ油 油	牛肉 豚肉 卵 牛乳 ベーコン ちりめん とりささ身 チャンク 大豆	たまねぎ にんじん ブロッコリ えのきたけ にんにく とうがらし レタス きゅうり キャベツ	760 37.0
5	水	ゆかりごはん、のり		ぶりキャベツカツ 即席漬け白菜 うどん汁	米 麦 油 うどん麺	焼きのり 牛乳 ぶり あげ かまぼこ	ゆかり 白菜 きゅうり にんじん こんぶ ねぎ えのきたけ キャベツ	801 27.5
中3最後の給食								
6	木	手作りメロンパン		ブラウンシチュー ベーコンレタスサラダ	じゃがいも 油 砂糖 パン生地 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵	たまねぎ にんじん グリンピース コーン トマトジュース レタス きゅうり	801 26.8
10	月	ポークカレーライス		シーザーサラダ	米 麦 じゃがいも 油	豚肉 牛乳 ハム ツナ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース きゅうり キャベツ	846 27.6
11	火	丸パン		ハンバーグケチャップソース ブロッコリサラダ オニオンスープ	丸パン 砂糖 じゃがいも オリーブ油	牛乳 スクールハンバーグ ハム ベーコン	ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン	829 34.6
12	水	麦ごはん		手作りクロック きゅうりのおかか和え かきたま汁	米 麦 じゃがいも バター 油 小麦粉 パン粉 でんぷん	牛乳 豚肉 枝豆 卵 かまぼこ かつおぶし	たまねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ ほうれん草	868 29.0
13	木	ココアパン		ポトフ ツナサラダ	砂糖 じゃがいも 油 オリーブ油 ココアパン	牛乳 ウィンナー ベーコン ハム ツナ	たまねぎ にんじん しめじ いんげん コーン キャベツ きゅうり	806 29.5
14	金	ひじきごはん		キャベツつくね煮 もやしのごまあえ けんちん汁	米 砂糖 油 ごま ごま油 こんにゃく さといも	鶏肉 ひじき あげ 大豆 牛乳 豆腐	にんじん ごぼう グリンピース キャベツ もやし だいこん ねぎ しいたけ	733 29.2
17	月	麦ごはん・御飯の友		菜の花あえ さかなのさくさくフライ 豆腐のみそ汁	米 麦 砂糖 小麦粉 揚げ玉 油	牛乳 卵 赤魚切身 豆腐 わかめ あげ みそ	ほうれん草 もやし えのきたけ だいこん ねぎ	765 32.9
18	火	フレンチトースト		豆乳クリームシチュー 焼肉サラダ	食パン 砂糖 バター じゃがいも グラニュー糖 マカロニ 小麦粉 マーガリン 油 オリーブ油	卵 牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース コーン にんにく キャベツ きゅうり レモン	792 32.9
郷土料理の日								
19	水	白ごはん		豚しゃぶ鍋 ひじきマヨサラダ いきなりだんご	米 砂糖 油 薄力粉 白玉粉 さつまいも	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき ツナ こしあん	白菜 もやし えのきたけ ねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	801 31.3
21	金	麦ごはん		鶏のから揚げ コールスロー すまし汁	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	842 37.3
24	月	わかめごはん		焼きそば 青リンゴゼリー	米 麦 ごま チャンポン麺 油	味わかめ 牛乳 豚肉 ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ 青りんごゼリー	825 25.6

※献立は変更になる場合があります。

卒業おめでとございます

6年生のみなさん、充実した中学校生活にするためには、やはり健康な体作りが第一です。給食の量も増えるのでしっかり食べてください！

中3のみなさんは学校給食も卒業です。小中学校9年間食べた大好きな給食メニューや、いろいろなテーマ給食（中体連応援、受験応援、郷土料理、バイキングetc）を忘れず、食べものを大切にする気持ちを持ち続けてください。高校生になると、自分で食べものを選んで買う機会が増えます。栄養バランスを考えて、正しい選択ができますように！



今月の郷土料理

いきなりだんご

いきなりだんごは、天草の郷土料理です。さつまいもにあんごをのせて、白玉と小麦粉をねっただんごで包み、蒸して食べます。郷土料理の中でも子どもたちにも人気ナンバーワンの一品です。

☆今月の手作り☆

- 4(火) バーガートースト
- 6(木) 中学校メロンパン
- 12(水) クロック
- 13(木) 小学校メロンパン
- 17(月) 魚のさくさくフライ
- 19(水) いきなりだんご

