

令和7年（2025年） 3月 学校給食献立表

※すべての日に牛乳 がつきます。



九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				エネルギー	
							(kcal)	
			おもにからだをつくる もとになるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーの もとになるもの (きいろのグループ)	ちょうみりょう	小 中	
3	月	キムチどん	ぶたにく	たまねぎ,はくさいキムチ,はくさい, にら,にんじん,にんにく,しょうが	むぎごはん	しょうゆ,さけ,トウバンジャン	667	
		くきわかめのあえもの	くきわかめ,チキンハム	きゅうり,にんじん	さとう,ごまあぶら	しょうゆ,す,いちみつがらし	797	
		こめこのガトーショコラ			ガトーショコラ			
	火	コッペパン			コッペパン		588	
		タンドリーチキン	とりにく,ヨーグルト	しょうが,にんにく,トマト		しょうゆ,カレーこ,しお	720	
		カラフルサラダ	ツナ	こまつな,コーン,パプリカ,えだまめ, レモンかじゅう	オリーブオイル,さとう	しょうゆ,す,しお,こしょう		
5	水	はるさめスープ		もやし,たまねぎ,にんじん,にら	はるさめ,かたくりこ	しょうゆ,ちゅうかスープ, とりがらスープ,しお,こしょう	824	
		げんりょうごはん			ごはん			648
		かやくうどん	とりにく,かまぼこ	しいたけ,ねぎ	うどん	かつおだし,こんぶだし, しょうゆ,さけ,みりん,しお		
	木	てづくりかきあげ	えび	たまねぎ,ごぼう,にんじん,ピーマン	さつまいも,こむぎこ,あぶら	わふうだし,しお	780	
		あさりのごまドレッシング	あさり	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	ごま,さとう,あぶら	しょうゆ,す		
		メロンパン			メロンパン			659
7	金	クリームシチュー	ぎゅうにゅう,ぶたにく, スキムミルク	たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ	じゃがいも,バター	シチュールウ,スープストック, しお,こしょう	746	
		ひじきとえだまめのサラダ	ひじき,ハム	もやし,えだまめ,こまつな,にんじん	ごま,さとう,ごまあぶら	しょうゆ,さけ,みりん,す		
		ごはん			ごはん			585
10	月	はっぼうさい	ぶたにく,いか,えび	はくさい,たまねぎ,もやし,たけのこ, にんじん,ねぎ,しょうが,しいたけ	さとう,ごまあぶら, かたくりこ	しょうゆ,さけ,ちゅうかスープ, しお,こしょう	748	
		あげシュウマイ	シュウマイ		あぶら			
		ごはん			ごはん			615
	火	さわらのしおやき	さわら			しお	778	
		ごまあえ		こまつな,もやし	ごま,さとう	しょうゆ		
		とんじる	ぶたにく,とうふ, あぶらあげ	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	さといも	かつおだし,みそ		
	水	コッペパン			コッペパン		605	
		てづくりハンバーグ	ぎゅうにく,ぶたにく, とりにく,たまご, ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん	パンこ	ケチャップ,ソース,ワイン, しお,こしょう,ナツメグ	744	
		ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー,コーン	あぶら,さとう	す,しお,こしょう		
	木	もずくスープ	もずく,とうふ	はくさい,ねぎ	かたくりこ	しょうゆ,とりがらスープ,さけ, コンソメ,しお	702	
		カレーライス	ぎゅうにく,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,いんげん, にんにく,しょうが	むぎごはん	カレールウ,ケチャップ,ソース, スープストック,カレーこ,しお		
		こうやどうふとチーズの コロコロサラダ	こうやどうふ,チーズ	きゅうり,にんじん,コーン	さとう,あぶら	しょうゆ,さけ,みりん,す, こしょう		
	金	コッペパン			コッペパン		579	
		しろみざかなのチリソース	メルルーサ	にんにく,しょうが	かたくりこ,あぶら,さとう	ケチャップ,チリソース,しお, こしょう	772	
		ひじきナムル	ひじき	もやし,こまつな,にんじん	ごまあぶら,さとう	しょうゆ		
14	月	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ,キャベツ,にんじん,しめじ, パセリ		コンソメ,しょうゆ,しお, こしょう	795	
		ごはん			ごはん			607
		さばのみそに	さばのみそに					750
ばいにくあえ		キャベツ,きゅうり	さとう	うめびしお,す				
	火	かきたまじる	たまご,とうふ	たまねぎ,えのき,にんじん,ねぎ	かたくりこ	かつおだし,しょうゆ,さけ, わふうだし,しお	808	
		ごはん			ごはん			634
		あつあげとさつまいもの ちゅうかいだめ	あつあげ,ぶたにく	たまねぎ,もやし,にんじん,にら,ねぎ, しいたけ,しょうが	さつまいも,さとう, かたくりこ,ごまあぶら	しょうゆ,ちゅうかスープ, オイスターソース		
19	水	ちゅうかサラダ	ハム	キャベツ,きゅうり,にんじん	はるさめ,さとう,ごま, ごまあぶら	しょうゆ,す	750	
		コッペパン			コッペパン			694
		コロッケ、ソース	コロッケ		あぶら	ソース		
	金	ボイルキャベツ		キャベツ			751	
		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう,ベーコン	たまねぎ,コーン,にんじん,パセリ		ポタージュのもと,コンソメ, しお,こしょう		
		ごはん			ごはん		601	
	金	いかのかりんあげ	いか		かたくりこ,あぶら,さとう, ごま	しょうゆ,さけ	751	
		ゆかりこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ,にんじん		ゆかり		
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,ねぎ	じゃがいも	かつおだし,みそ		
	金	ハヤシライス	ぎゅうにく,ぶたにく, スキムミルク,こなチーズ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, いんげん	じゃがいも	ハヤシルウ,ケチャップ,ソース, スープストック,しお	751	
		かいそうサラダ	ちりめんじゃこ, かいそうミックス,わかめ	きゅうり,だいこん,にんじん	あぶら,さとう	す,しょうゆ,しお,こしょう		

※ 材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※ おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク の日にはスプーンがつきます。

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



給食だより 3月

令和7年3月

くどやまちょうがっこうきゅうしょく
九度山町学校 給食センター

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったことでしょう。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしく思います。1年間ありがとうございました。

3月は学年のまとめであり、新しい学年や新しい学校へと進む準備期間でもあります。4月から始まる新生活に向けて、しっかり栄養をとって体調を整えておきましょう。



来年度に向けて、日ごろの食生活をふりかえりましょう。



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

○の数が…

7~9個

4~6個

1~3個

0個



3月の行事&記念日 3択クイズ

3/8 さやえんどうの日
Q2 さやえんどうの別の名前は?
① 綿やえ ② 麻やえ ③ 絹やえ

3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)
Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い?
① コップ1ばい ② ペットボトル1本分 (500mL) ③ ペットボトル6本分 (3L)

3/28 三つ葉の日
Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ?
① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

3/3 桃の節句・ひな祭り
Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピタリと合う貝は?
① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/10 砂糖の日
Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう?
① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ

3/20 春分の日
Q5 春分の日にお供えする、花の名がついたこのもちのことを、何という?
① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

こたえ
Q1=② (「はまぐりの餅汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③
Q4=③ Q5=② (秋分の日のお餅は「おはぎ」) Q6=①