



# 令和7年3月の献立表



美浜町学校給食センター

今月の給食目標

一年間を振り返ろう

日 曜	献立表	主な材料とその働き						エネルギー Kcal
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小学校 中学校
3月	りんごパン, 牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク		りんご	こむぎこ, さとう	あぶら	747
	切り干し大根入り焼きそば	ぶたにく, ちくわ, いか はなかつお	あおのり	にんじん	きりぼしだいこん, キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	
	焼きフランクフルト かみかみサラダ	ぶたにく ツナ		にんじん	れんこん, ごぼう, えだまめ	さとう	ドレッシング, ごま	934
4火	ごはん, 牛乳 麻婆豆腐		ぎゅうにゅう			こめ		662
	餃子 小2個・中3個	ぶたにく, とりにく だいず		にんじん, ねぎ	しょうが, たまねぎ, しいたけ	さとう, でんぷん		
	春雨の中華和え			にんじん	しょうが, たまねぎ, しょうが	でんぷん, さとう, こむぎこ	あぶら	846
5水	ごはん, 牛乳 米粉のカレーライス		ぎゅうにゅう スキムミルク			こめ		647
	鮭のバジル焼き	ぶたにく		にんじん, トマト	たまねぎ, グリンピース マンゴー, プルーン	じゃがいも, さとう, こめこ でんぷん, はちみつ	あぶら	
	福神漬け ☆ヨーグルト	さけ		しそ, さやえんどう	パジル しろりり, なす, れんこん だいこん, きゅうり, しょうが	こめこ, でんぷん さとう	あぶら	833
6木	ごはん, 牛乳 鯖の銀紙焼き		ぎゅうにゅう			こめ		748
	豆腐と枝豆の和え物	さば, みそ				さとう, こめこ		
	けんちん汁 ☆三色団子	とうふ		えだまめ, キャベツ, コーン		ドレッシング, ごま		906
7金	ミルクロールパン, 牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こめ		696
	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも, さとう, こめこ でんぷん	あぶら	
	キャベツメンチカツ フルーツのいちごゼリー和え	ぎゅうにく, ぶたにく だいず			キャベツ, たまねぎ パイナップル, もも, いちご	でんぷん, パンこ, さとう さとう	あぶら	
10月	ごはん, 牛乳 信田の肉味噌かけ		ぎゅうにゅう			こめ		602
	野菜と沢庵の和え物	とうふ, あぶらあげ たら, ぶたにく, みそ	ひじき	にんじん	しょうが	でんぷん, さとう		753
	根菜汁			にんじん, ねぎ	だいこん, キャベツ, きゅうり ごぼう, エリンギ, こんにゃく	さとう じゃがいも	ごま	
11火	ソフトめん, 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		684
	ミートソース	ぶたにく		にんじん, トマト	たまねぎ, グリンピース エリンギ	こめこ, さとう, でんぷん	あぶら	
	三河赤鶏チキンカツ ダイコーンサラダ	とりにく			キャベツ, きゅうり	パンこ, こむぎこ, でんぷん	あぶら	853
12水	ごはん, 牛乳 焼売のたれかけ 小2個・中3個		ぎゅうにゅう			こめ		590
	棒棒鶏サラダ	ぶたにく, とりにく だいず, たら			たまねぎ	でんぷん, パンこ, さとう こむぎこ	あぶら	
	コーン卵スープ	とりにく		ねぎ, にんじん	キャベツ, きゅうり たまねぎ, コーン	でんぷん	ドレッシング ごまあぶら	760
13木	ごはん, 牛乳 ひじきごはんの具		ぎゅうにゅう			こめ		616
	蓮根サンドフライ	とりにく, あぶらあげ	ひじき	にんじん	グリンピース	さとう	あぶら	
	豚汁	とりにく			れんこん, たまねぎ, しいたけ	パンこ, でんぷん, こむぎこ	あぶら	794
14金	ごはん, 牛乳 肉じゃが		ぎゅうにゅう			こめ		656
	鯖の塩焼き	ぶたにく, さつまあげ		にんじん, さやいんげん	しょうが, たまねぎ こんにゃく	じゃがいも, さとう		822
	野菜の胡麻和え	さば		にんじん	キャベツ, もやし	さとう	ごま	
17月	ごはん, 牛乳 愛知の野菜入り春巻き		ぎゅうにゅう			こめ		609
	切り干し大根の中華和え	とりにく		にんじん	キャベツ, れんこん	でんぷん, さとう, こむぎこ	ごまあぶら, あぶら	
	ピリッ辛汁	とりにく			きりぼしだいこん, きゅうり キャベツ, コーン	さとう	ごま, ごまあぶら	758

18 火	わかめ 若布ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		628
	て 照り焼きハンバーグ	とりにく、ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ	でんぷん、じゃがいも さとう	あぶら	
	ブロッコリー入りサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ、コーン		ドレッシング	
	かきたま汁	たまご、とうふ		にんじん、ねぎ	えのきたけ	でんぷん		
	ココア牛乳の素					さとう		775
19 水	牛乳		ぎゅうにゅう					651
	きなこ揚げパン	きなこ	スキムミルク			さとう、こむぎこ	あぶら	
	ポークビーンズ	だいず、ぶたにく		にんじん、パセリ	たまねぎ、エリンギ	じゃがいも、さとう	あぶら	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり、コーン		ドレッシング	
	型抜きチーズ		チーズ					
21 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		653
	チキンライスの具	とりにく		にんじん、トマト	たまねぎ		あぶら	
	ハムステーキ	とりにく、ぶたにく				でんぷん、さとう	あぶら	
	コーンクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん、パセリ	たまねぎ、コーン	じゃがいも、さとう、こめこ でんぷん	あぶら	

☆は学校直送です。

※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

給食  
けんこつちやま



み はま きゅう しょく  
美浜給食だより



「手 to 手」



基準値	小学校	650
	中学校	830

実施予定回数 14回

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

いち ねん かん ふ かえ  
一年間を振り返ろう

いちねんかん ふ かえ  
一年間を振り返り、よくできたことに○をつけてみましょう。○をつけられたことは、  
これからもつづけていきましょう。○がつかなかったことは、来年○をつけられるように  
なるといいですね。

朝食を毎日  
欠かさず食べている

食事の前に手を  
きれいに洗っている

正しい姿勢で、よく  
かんで食べている

苦手な食べ物にも  
挑戦している

おやつは時間と量を  
決めて食べるように  
している

おはしを上手に  
使うことができる

食べた歯を磨いて  
いる

おうちで食事の  
お手伝いをしている

家族や仲間と食事を  
楽しんでいる

そつぎょう  
ご卒業おめでとうございます!



そつぎょうせい  
卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学3年生  
のみなさんは、9年間食べてきた給食ともお別れです。健康な心  
からだ、まいにち、しょくじ、つかさ、きょうしょく、じかん、しょく、かん、じゅ  
と体は、毎日の食事の積み重ねです。給食の時間や食に関する授  
業から学んだことを忘れずに、これからはしっかり食べて、健康  
な生活を送ってくださいね。

そつぎょう  
卒業 7日(金) 布土・河和小学校6年生  
お祝い給食 11日(火) 野間・奥田・上野間小学校6年生

しょく かん しどうもくひょう  
食に関する指導目標

しょく せい かつ み なお  
食生活を見直そう

お起きたら、朝日を浴びる 朝食をよくかんで食べる

体内時計がリセットされます。

脳が活性化されます。

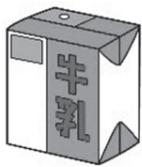
朝食後に、トイレへ行く 食事は決まった時間に食べる

おなかに排便のリズムができます。

生活リズムが整い、体調がよくなります。

す きらい た す ふ きそく しょくじ しょくせいかつ みだ  
好き嫌いや食べ過ぎ、不規則な食事といった食生活の乱  
れは、肥満や他のいろいろな病気の原因になります。1日  
3食、適切な時間にバランスのよい食事を食べるように心  
がけましょう。

たべもの  
カレンダー 牛乳



からだ  
体をつくるたんぱく質や、骨や歯を強くするカルシウムを多く含みます。成長期であるみなさんは、牛乳をしっかり飲むようにしましょう。

こんげつ じもと しょくざい  
今月の地元の食材

み はま ちょう さん  
美浜町産

たまねぎ ブロッコリー きゅうり トマト

あいち けん さん 産  
愛知県産

米 牛乳

ぶたにく にんじん きりほしだいこん

キャベツ あぶらあげ だいこん

よくかもう

とおか げつ やさい あ もの こんさいじる  
10日(月) 野菜とたくあんの和え物・根菜汁

つくってみよう

あしわおう

21日(金)

3日(月)

チキンライス

りんごパン