



# 3月 給食だよ!



2025年

朝日町立朝日中学校

| 日曜  | よていにんだて            |  | 食品名                            |                    |                           |  |  |                  |
|-----|--------------------|--|--------------------------------|--------------------|---------------------------|--|--|------------------|
|     |                    |  | 赤<br>(おもに体をつくるものになる)           |                    | 緑<br>(おもに体の調子を整えるものになる)   |  | 黄<br>(おもにエネルギーのものになる)                          |                  |
|     |                    |  | 1群                             | 2群                 | 3群                        | 4群   | 5群   | 6群               |
| 3月  | ちらしずし<br>牛乳        | 魚のみそ焼き<br>なばなのごま和え<br>すまし汁<br>ひなあられ                | さけ、卵<br>木綿豆腐<br>みそ、薄揚げ<br>かまぼこ | 牛乳<br>わかめ<br>くきわかめ | にんじん<br>なばな               | キャベツ、もやし、たまねぎ<br>ごぼう、しめじ、しいたけ                                | 米、ふ<br>砂糖<br>ひなあられ                             | 白ごま              |
| 4火  | 揚げパン<br>牛乳         | ハンバーグ<br>ゆで野菜<br>ミネストローネ、クレープ                      | 鶏肉、豚肉<br>ウインナー                 | 牛乳<br>粉チーズ         | にんじん<br>トマトピューレ           | キャベツ、きゅうり、たまねぎ<br>セロリ、にんにく、コーン<br>しょうが                       | コッペパン<br>じゃがいも<br>砂糖                           | 米油<br>バター        |
| 5水  | 牛乳                 | ソフトめんミートソース<br>カップエッグ<br>フレンチサラダ                   | 豚肉<br>大豆ミート<br>卵               | 牛乳<br>粉チーズ         | にんじん<br>トマトピューレ           | たまねぎ、セロリ、しょうが<br>にんにく、コーン、 <b>キャベツ</b><br>きゅうり、みかん、干しぶどう     | ソフトめん<br>砂糖<br>片栗粉                             | 米油               |
| 6木  | 県立高校入試のため3年生給食なし   |  |                                |                    |                           |  |  |                  |
| 7金  | ごはん<br>(富富富)<br>牛乳 | 鶏肉のマーマレード焼き<br>スパゲッティサラダ<br>玉ねぎとわかめのみそ汁            | 鶏肉<br>ツナフレーク<br>厚揚げ、みそ         | 牛乳<br>わかめ          | にんじん                      | <b>キャベツ</b> 、きゅうり、たまねぎ<br><b>ねぎ</b> 、しょうが、にんにく<br>えのき        | 米<br>スパゲッティ<br>マーマレード                          | ノンエッグ<br>マヨネーズ   |
| 10月 | ごはん<br>(富富富)<br>牛乳 | やきギョーザ<br>わかめと春雨の中華サラダ<br>マーボー豆腐                   | 木綿豆腐<br>豚肉、鶏肉<br>赤みそ           | 牛乳<br>わかめ          | にんじん<br>にら                | もやし、きゅうり、コーン、たまねぎ<br>しょうが、にんにく、キャベツ<br>干しいたけ、たけのこ            | 米、砂糖<br>はるさめ<br>片栗粉、小麦粉                        | 米油<br>ごま油        |
| 11火 | コッペパン<br>牛乳        | えびシューマイ<br>切り干しだいこんのナムル<br>八宝菜                     | 豚肉<br>いか、えび<br>すりみ             | 牛乳                 | にんじん<br>チンゲンサイ            | もやし、きゅうり、はくさい、 <b>ねぎ</b><br>切り干しだいこん、たけのこ<br>干しいたけ、しょうが、たまねぎ | 米、砂糖<br>片栗粉<br>パン粉、小麦粉                         | ごま油<br>白ごま<br>米油 |
| 12水 | 赤飯<br>牛乳           | 豆腐ナゲット<br>だいこんとブロッコリーのサラダ<br>大豆と野菜のスープ             | 絞豆腐<br>鶏肉<br><b>大豆</b> 、ベーコン   | 牛乳<br>わかめ          | にんじん<br>ブロッコリー<br>トマトピューレ | たまねぎ、干しいたけ<br>だいこん、はくさい、もやし                                  | コッペパン<br>片栗粉<br>砂糖                             | 米油<br>白ごま<br>ごま油 |
| 13木 | 卒業式は給食はありません       |  |                                |                    |                           |  |  |                  |
| 14金 | 牛乳                 | 赤魚の蒲焼き<br>ゆかり和え<br>すまし汁<br>お祝いデザート                 | 赤魚<br>木綿豆腐<br>かまぼこ<br>あずき      | 牛乳<br>わかめ          | にんじん<br>あかじそ              | だいこん、はくさい、えのき<br>みつば   | 米、もち米<br>水あめ、ゼリー<br>片栗粉<br>砂糖                  | 米油<br>黒ごま        |
| 17月 | ごはん<br>(富富富)<br>牛乳 | カレーライス<br>こんにやくサラダ                                 | 豚肉                             | 牛乳<br>わかめ          | にんじん                      | たまねぎ、 <b>キャベツ</b> 、きゅうり<br>しょうが、にんにく                         | 米、砂糖<br>じゃがいも<br>こんにやく                         | 米油               |
| 18火 | コッペパン<br>牛乳        | 魚のごまみそ焼き<br>たくあん和え<br>けんちん汁                        | さば<br>絞豆腐<br>みそ                | 牛乳                 | にんじん                      | <b>キャベツ</b> 、きゅうり、だいこん<br><b>ねぎ</b> 、ごぼう、干しいたけ<br>しょうが、たくあん  | 米、砂糖<br>さといも<br>こんにやく                          | 白ごま<br>米油<br>ごま油 |
| 19水 | 牛乳                 | ハンバーグケチャップソースがけ<br>青のりポテト<br>野菜スープ                 | 豚肉<br>大豆ミート                    | 牛乳<br>あおのり         | にんじん                      | たまねぎ、だいこん、はくさい<br>コーン、しめじ                                    | コッペパン、砂糖<br>じゃがいも<br>パン粉                       | 米油               |
| 20木 | 春分の日               |  |                                |                    |                           |  |  |                  |
| 21金 | ごはん<br>(富富富)<br>牛乳 | 田んぼアート米と揚げ大豆の混ぜご飯<br>鶏肉のカレー焼き<br>柿酢しょうゆ和え<br>にらたま汁 | <b>大豆</b><br>鶏肉<br>卵           | 牛乳<br>チーズ          | にんじん<br>にら<br>こまつな        | <b>キャベツ</b> 、えのき、たまねぎ<br>干しいたけ<br>春キャベツ、しめじ                  | 米、砂糖<br><b>田んぼアート米</b><br><b>柿酢しょうゆ</b><br>片栗粉 | 米油<br>白ごま        |

※ 太文字は地場産食材です。

☆ 都合により献立を変更する場合があります。