



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