

令和7年度 3月 学校給食予定献立表（中学校）

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきましょう。

日曜	料理名			食べ物のほたらき・6つの基礎食品群						献立からのメッセージ
	主食	牛乳	副食デザート	主に体を作るものになる食品（赤）		主に体の調子を整えるものになる食品（緑）		主にエネルギーのものになる食品（黄）		
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	
2月	わかめごはん	○	とりのからあげ フロッコリーのサラダ やさいだっぶり豆乳なべ りんごタルト	とり肉 ツナ はまち 豆乳	牛乳 わかめ	フロッコリー にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく きゃべつ とうもろこし だいこん れんこん はくさい 白ねぎ りんご	米 でんぶん タルト	油 ドレッシング	【学校給食週間特別献立】 八橋小学校の給食 『冬の寒さを吹っ飛ばす 栄養だっぶり給食』
3火	ごはん	○	さわらの西京焼き ちくさあえ すまし汁 おひり	さわら みそ ハム とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう 青ねぎ	えのきたけ だいこん はくさい	米 さとう おひり	ごま油	今日はひな祭り献立です。「おひり」は、古くから鳥取県東部に伝わる郷土菓子です。「流しひな」行事にも欠かせないお菓子です。
4水	米粉パン	○	ちくわのツナマヨ焼き 海そうサラダ ねばりっこのあったかスープ	ちくわ ツナ 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ こんぶ とさかのり	にんじん ちんげんさい	たまねぎ えだまめ きゃべつ だいこん しめじ 白ねぎ しょうが	パン ねばりっこ	マヨネーズ	ねばりっこは北栄町の特産品で、ねばりが強いのが特徴です。受験生のみなさん、最後までねばり強く、がんばってください！応援しています。
5木	ごはん	○	さけのてりやき ひじきのいり煮 かす汁 おひり（浦安刈）	さけ ひらてん ふた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 青ねぎ	しょうが だいこん こんにゃく	米 さとう さといも おひり（浦安刈）	ごま油	今日の「かす汁」には、地元の大谷酒造さんの酒粕が入っています。酒粕には体を温めてくれる働きがあります。地域の方に感謝をしながらいただきます。
6金	ごはん	○	肉だんご つるつるしらたき あごちくわのすまし汁	とり肉 ベーコン とうふ あごちくわ	牛乳	にんじん ちんげんさい	たまねぎ もやし こんにゃく 白ねぎ だいこん	米 さとう でんぶん	ごま油	しらたきには、食物せんいがたくさん含まれているので、お腹の調子を整える働きがあります。つるつるしているので、おはして上手につまんで食べてください。
9月	ごはん	○	ハートのコロック ハムとフロッコリーのサラダ チキンカレー お祝いデザート	とり肉 ふた肉 ハム	牛乳	フロッコリー にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ きゃべつ だいこん にんにく えだまめ りんご しめじ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 クレープ	油	3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。9年間で約1600回食べた給食も今日が最後です。食を大切に、元気に大きく羽ばたいてください！
11水	コッペパン	○	ささみのレモンソース フルーツあわせ クリームシチュー	ささみ ワインナー	牛乳	にんじん フロッコリー	レモン アロエ パインアップル いちご みかん たまねぎ はくさい	パン でんぶん さとう ゼリー じゃがいも フタデココ 小麦粉	油	国産レモンの旬は、10月から3月ごろです。国産レモンは、防カビ剤やワックスが使われていません。今日はレモンソースに使っています。
12木	ごはん	○	いわしのしょうが煮 たくあんあえ ごまみそ豆乳汁	いわし みそ かつおぶし とり肉 豆乳 あつあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	きゃべつ たくあん しょうが えのきたけ 白ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま	豆、ごま、わかめ（海藻）、野菜、魚、しいたけ（きのこ）、いもを食事に取り入れると、栄養のバランスがよくなります。今日は「まこわやさしい」献立です。
13金	ごはん	○	とりにくのうめみそやき おからのいり煮 けんちん汁	とり肉 みそ おから ひらてん とうふ	牛乳	にんじん 青ねぎ	うめ しいたけ こんにゃく えだまめ だいこん てぼう	米 さとう さといも	ごま油 油	おからは、大豆の加工品を作るときにできる食品です。しかし、捨てられることもあります。おからは栄養価が高く値段も安いので、工夫して使いたいですね。
16月	キムタクごはん	○	こめこしゅうまい だいこんサラダ 中華なめこスープ	ふた肉 かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさいキムチ たくあん たまねぎ きゃべつ だいこん はくさい たけのこ なめこ 白ねぎ	米 でんぶん	ごま油	「キムタクごはん」は、1月に登場したメニューです。とてもおいしかった、また食べたいの声が多かったので再登場です！給食の感想、これからも聞かせてください！
17火	ごはん	○	スタミナなっとう かおりあえ さけのつみれ汁	とり肉 なっとう さけ たら とうふ	牛乳	青ねぎ こまつな 青しそ	にんにく しょうが きゃべつ もやし しめじ はくさい たまねぎ 白ねぎ	米 さとう	ごま油	スタミナなっとうは、40年あまり前に学校給食メニューとして登場し、テレビなどで取り上げられたことで、全国的に有名になりました。隠し味はタバスコです。
18水	小型大山こむぎコッペパン	○	とりにくのたらこやき フロッコリーのごますあえ 牛こつラーメン	とり肉 たらこ なるこ	牛乳 のり	フロッコリー にんじん 青ねぎ	きゃべつ とうもろこし はくさい もやし きくらげ	パン ラーメン	マヨネーズ ごま ごま油	鳥取県中部地区のソウルフードといえ、牛こつラーメンです。牛脂の独特な甘みと香ばしさが特徴のラーメンです。味わって食べてください。
19木	ごはん	○	砂丘らっきょうのそぼろいため やさいのツナあえ さつまいものみそ汁	とり肉 ツナ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ らっきょう きゃべつ もやし 白ねぎ だいこん えのきたけ	米 さとう さつまいも	ごま油	鳥取県の特産品の砂丘らっきょうをたっぷり使った、ピリ辛味のそぼろいためです。ジャキジャキとした食感も楽しめ、ごはんがすすむ一品です。
23月	ごはん	○	とうふハンバーグ ごぼうサラダ ハヤシシチュー	とうふ とり肉 おから ふた肉	牛乳	フロッコリー にんじん トマト	たまねぎ ごぼう とうもろこし にんにく しめじ えだまめ	米 小麦粉	ドレッシング 油	心身ともに元気であるために、その源となる食事はとても大切です。春休み中も好き嫌いなくバランスのよい食事に心がけ、イキイキと新年度を迎えましょう。

はしはスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。（入荷状況により産地が変わることがあります。）

- ★マヨネーズはアレルギー対応食品（卵不使用）です。
- ★「りんごタルト」、「お祝いデザート」はアレルギー対応食品です。

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう 「はい」と思うものに○をつけてみましょう。


● 食事の前の手洗いはよくできましたか？




● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？




● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？



● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？



● 食器のならべ方（配ぜん）にも気をつけて食べる事ができましたか？



● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？



結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食生活をこれからも続けていきましょう。

「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。