



3月 献立表(こんだてひょう)

2025年3月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょうめい)				日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょうめい)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
3 (月)	牛乳	牛乳				10 (月)	牛乳	牛乳			
	ちらし寿司		米、砂糖	人参、たけのこ	酢、塩、みりん		ご飯		米		
	ちらし寿司 の具	ツナ		コーン	濃口しょうゆ 削り節、昆布		カレーライス No.3	豚肉	じゃがいも	玉ねぎ	デミグラスソース
	花ふのすまし汁	鶏肉	花麩	えのき、人参	淡口しょうゆ、塩			カレールー	サラダ油	人参	ウスターソース
	三色花ゼリー		水あめ	白桃ピューレ	寒天					濃口しょうゆ 塩、こしょう りんごピューレ	
4 (火)	牛乳	牛乳				11 (火)	牛乳	牛乳			
	パン(小)		パン				パン		パン		
	ナポリタン	ウインナー	スパゲティ	玉ねぎ、人参	ケチャップ		ミネストローネ	ベーコン	マカロニ	キャベツ	コンソメ
			サラダ油	青ピーマン	トマトピューレ				サラダ油	人参、生姜	塩、こしょう
	ブロッコリー サラダ	ハム		マッシュルーム	ウスターソース				玉ねぎ	ケチャップ	
	青じそ ドレッシング		ドレッシング		※卵なし、別付け				パセリ	ウスターソース	
5 (水)	牛乳	牛乳				12 (水)	牛乳	牛乳			
	わかめご飯	わかめ	砂糖		塩		古代米ご飯	米・古代米(岬町産)			
	田舎汁	鶏肉	里芋	大根	淡口しょうゆ		みそ汁	鶏肉		大根、人参	削り節、昆布
		厚揚げ		人参	みりん			きざみ揚げ		白菜	
	鮭の ちゃんちゃん焼き	サケ	砂糖	玉ねぎ	塩	肉じゃが	豚肉	じゃがいも	人参	こんにゃく	
		赤みそ	バター	人参	酒			砂糖	玉ねぎ	削り節、昆布	
6 (木)	牛乳	牛乳				No.1 揚げパン					
	揚げパン No.1		パン、米油								
	ミートボールの コンソメ煮	豚肉	パン粉	玉ねぎ	塩、こしょう						
		鶏肉	片栗粉	キャベツ	コンソメ						
	フルーツポンチ		ナタデココ	人参	淡口しょうゆ						
			黄桃缶、パイン缶	生姜	鶏ガラ						
7 (金)	牛乳	牛乳				No.2 イタリアンサラダ					
	ご飯		米								
	キムチスープ	豚肉		白菜、玉ねぎ	鶏ガラ						
		豆腐		白ねぎ、えのき	淡口しょうゆ						
	プルコギ	牛肉	じゃがいも、サラダ油	人参、生姜	濃口しょうゆ						
	味付けのり	のり	ごま油、砂糖	にら、にんにく	みりん、酒						
			砂糖		濃口しょうゆ、みりん						
					削り節、昆布、塩						



今年度の人気ナンバーワン

岬町では、毎年中学3年生に向けて「卒業までにもう一度食べたい思い出の給食」についてアンケートを行っています。小学生から9年間食べてきた給食の思い出を振り返りながら、最後までしっかり食べてくださいね！！小学生のみなさんも好きな給食は登場しましたか？

No.1 揚げパン
3月6日に登場

朝、焼き立てのパンが製パン所から給食センターへ届きます。届いたパンを給食センターで揚げ、グラニュー糖をまぶします。登場頻度が少ない分揚げパンを楽しみにしている子が多いです！

No.2 イタリアンサラダ
3月10日に登場

エビやたこが入ったイタリアンなサラダです！エビをイカに変えたら、「これはイタリアンサラダじゃない！」と口をそろえて言われるほど…こちらも人気なメニューです！！

No.3 カレーライス
3月10日に登場

みんなだいすきカレーライス！みなさんの学校生活の思い出の味を変わずお届けします

小学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
月平均栄養量	630	16	29	2	325	55	2.5	201	0.6	0.5	25	4.5

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
13 (木)	牛乳	牛乳				18 (火) 小学校卒業式	牛乳	牛乳			
	パン		パン				ご飯	米			
	小松菜の とろとろスープ	ベーコン 豆腐	片栗粉	小松菜 玉ねぎ 人参 生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ みりん、塩		もずくスープ	鶏肉 もずく		人参、白菜、生姜 玉ねぎ、ちんげんさい えのき、青ねぎ	鶏ガラ 淡口しょうゆ コンソメ、みりん
	煮込みハンバーグ	豚肉 鶏肉	パン粉、小麦粉 片栗粉、砂糖	玉ねぎ	こしょう、ケチャップ ウスターソース、塩		タコライス	豚ミンチ 砂糖	サラダ油	玉ねぎ 人参 トマト缶	ケチャップ、こしょう ウスターソース チリパウダー、酒、塩
	キャベツ			キャベツ			キャベツ			キャベツ	
14 (金) 中学校卒業式	牛乳	牛乳			19 (水) 幼稚園卒業式	牛乳	牛乳				
	ご飯		米				ご飯	米			
	けんちん汁	鶏肉 厚揚げ	里芋	ごぼう 大根 人参		こんにゃく 削り節、昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酒	にゅうめん風汁	鶏肉 焼き蒲鉾 きざみ揚げ	ビーフン	しいたけ 人参 玉ねぎ 白菜、青ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ 塩、みりん
	あじの ゴマダレ焼き	あじ	ごま油、白ごま 砂糖	生姜 青ねぎ		塩、酒、みりん 濃口しょうゆ	じゅんじゅん	牛肉 焼き豆腐	砂糖 サラダ油	玉ねぎ 人参 しゅんぎく	濃口しょうゆ 酒 しらたき 淡口しょうゆ
	ほうれん草の ソテー	ベーコン	サラダ油	ほうれん草 コーン		淡口しょうゆ 塩、こしょう					
17 (月)	牛乳	牛乳			21 (金)	牛乳	牛乳				
	ご飯		米				ご飯	米			
	わかめの みそ汁	わかめ 赤みそ 白みそ	里芋	人参 大根 白菜 玉ねぎ		削り節、昆布	中華スープ	わかめ	春雨	しいたけ 人参、玉ねぎ 玉ねぎ 青ねぎ、生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ コンソメ 塩、こしょう
	怪獣揚げ	鶏ミンチ 豆腐	片栗粉 米油	コーン 枝豆 玉ねぎ、人参		淡口しょうゆ 塩、こしょう	鶏肉の 甘酢炒め	鶏肉	米油 砂糖 片栗粉 サラダ油	玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン れんこん	塩、こしょう 濃口しょうゆ 酢
	お祝いケーキ (米粉とチョコ) ※卵、乳、小麦なし	豆乳	グラニュー糖 米粉、食用油脂 ココアパウダー				ジョアマスカット	牛乳	さとうきび	マスカット、レモン とうもろこし、ぶどう	

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの方の思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



卒業生の皆さんへ ご卒業おめでとうございます！

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ください。皆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。



あなたの食生活はどうか？ 振り返りチェックシート

日々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。

- 朝ごはん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
- 食べたら歯を磨いている
- 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

○の数が多いほど、食生活が健康的です。

- 7~9個: たいへんよくがんばりました
- 4~6個: よくがんばりました
- 1~3個: もう少しがんばりましょう
- 0個: まずは食べることをすきなりにしましょう

ひな祭りの色



女の子の成長を祈るひな祭り。春を表す色にも注目してみましょう。