

令和7年

# 3月 学校給食献立表

三浦市南下浦小学校給食共同調理場

月	こんだて名	材料名	きいろ		あか		みどり		ちょうみりょう	小学校		中学校	
			はたらくかになる	はたらくかになる	からだをつくる	からだのちょうしを整える	ちよみりょう	エネルギーたんぱく質		ししつたんぱく質	エネルギーたんぱく質	ししつたんぱく質	
2月	くろパン しおやきそば キャベツとツナの おかずナムル	パン むしめん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	キャベツ たまねぎ もやし	にんじん にら きゅうり	しお とりがらスープ	634	18.2	759	21.0			
							Kcal	g	Kcal	g			
3火	ごはん ハンバーグ ワンタンスープ のいふいかけ	こめ むぎ さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく のりふりかけ	キャベツ にんじん ながねぎ にら	ケチャップ ソース ちゅうかスープ こしょう しょうゆ	642	19.6	749	20.8				
										27.5	2.0	31.1	2.3
4水	くろパン ほうれんそうとベーコン のクリームパスタ もやしナムル(しお味)	パン スパゲッティ あぶら こむぎこ バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム スキムミルク	キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし きゅうり	コンソメ しお こしょう とりがらスープ	676	22.8	812	27.0				
										28.7	2.7	34.6	3.1
5木	ごはん からあげ こまつなととうふの みぞしる もやしナムル(しょうゆ味)	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう からあげ とうふ みそ あぶらあげ ツナ けずりぶし	こまつな もやし きゅうり	わふうだし しょうゆ とりがらスープ	692	26.3	840	33.1				
										27.2	3.1	33.8	4.0
6金	ドライカレー わかめサラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり	カレーこ ケチャップ しょうゆ ソース す コンソメ しお こしょう	620	16.3	720	18.9				
										26.6	2.3	31.5	2.9
9月	小:ごはん 中:せきはん あじフライ きいほしだいこんの にもの かきたまじる (中のみ)ごましお	こめ むぎ (中学:せきはん ごましお) あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ けずりぶし	きりぼしだいこん にんじん ながねぎ こまつな	ソース しょうゆ わふうだし しお	660	15.6	767	19.1				
										28.6	2.6	32.9	3.2
10火	ソフトめん ミートソース キャベツとコーンの マヨサラダ	ソフトめん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ケチャップ コーン トマト	734	22.1	851	26.4				
										31.3	2.3	36.8	2.9
11水	くろパン カレーうどん だいこんときゅうりの さっぱりあえ	パン うどん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな	だいこん きゅうり	カレールー しょうゆ わふうだし す カレーこ	596	15.8	709	18.1			
											23.0	3.0	27.4
12木	ビビンバ わかめスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン	しょうが にんにく にんじん ぜんまい	しいたけみずにもやし ほうれんそう だいこん ながねぎ	しょうゆ トーチャンジャン しお こしょう コンソメ	564	15.2	718	17.9			
											23.2	3.6	28.6
13金	ソフトフランス にくだんごスープ ポテトのカレーいため	パン でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー	ながねぎ しょうが だいこん はくさい	にんじん たまねぎ ブロッコリー	しょうゆ しお こしょう コンソメ カレーこ	565	15.6	765	18.6			
											25.1	2.3	31.8
16月	くろパン みそうどん マカロニサラダ	パン うどん ごまあぶら さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ハム	にんにく はくさい だいこん	にんじん きゅうり	しょうゆ わふうだし す しお マヨネーズ	677	22.9	814	27.2			
											24.5	2.7	29.1
17火	小:せきはん 中:ごはん かじきとだいこんの にもの もやしとこまつなの おひたし (小のみ)ごましお	せきはん ごましお (中学:こめ むぎ) でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かじき	だいこん にんじん こんにやく もやし こまつな	しょうゆ みりん わふうだし	597	15.7	731	18.7				
										28.5	2.1	34.5	2.6
18水	ソフトフランス ポークビーンズ フルーツミックス	パン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かんてんかん	たまねぎ にんじん	みかんかん バナナ おうとうかん	ケチャップ ソース コンソメ こしょう	679	17.4	819	20.0			
											26.2	1.6	31.3

## 3月2日～5日の献立を食べて、「食品ロス問題」について考えよう

南下浦小学校5年1組のみなさんが、総合的な学習で「食品ロス」について学んでいます。その中で「学校給食の食品ロス問題」に注目し、栄養教諭のアドバイスをもらいながら、「食品ロスがなくなる給食献立」を作ってくれました。

みなさんも、「食品ロス」問題を考えるきっかけにしてくれると うれしいです😊



一日あたりの平均	641	18.7	773	22.1
基準値	650	18.1	830	23.1
	26.8	2.0	34.4	2.5

材料は天候や収穫、その他の状況により、変更になることがあります。

