

令和7年

3月 学校給食献立表

三浦市三崎学校給食共同調理場

月	こんだて名	材料名	材料名		ちようみりよう	小学校		中学校	
			きいろ はたらくかになる	あか からだをつくる		みどい からだのちようしを整える	エネルギー たんぱく質	ししつ えんぷん	エネルギー たんぱく質
2月	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	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず わかめ とうふ	しょうが にんにく しょうゆ 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 Kcal	16.3 g	720 Kcal	18.9 g
3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	ぎゆうにゆう ぶたにく ツナ	キャベツ にんじん もやし きゅうり	しお とりがらスープ	634	18.2	759	21.0
4月	ごはん ハンバーグ ワンタンスープ のりふりかけ	こめ むぎ さとう ワンタン	ぎゆうにゆう 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 くら	ケチャップ ソース ちゆうかスープ こしょう しょうゆ	642	19.6	749	20.8
5月	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 パター ごまあぶら	ぎゆうにゆう 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
6月	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	ぎゆうにゆう 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
9月	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	ぎゆうにゆう 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 キャベツ コーン トマト	ケチャップ ソース コンソメ こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	734	22.1	851	26.4
10月	小:ごはん 中:せきはん あじフライ きりぼしだいこんの 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 でんぷん	ジョア あじフライ ぶたにく あぶらあげ けずりぶし	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
11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	ぎゆうにゆう 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 こしょう マヨネーズ	677	22.9	814	27.2
12月	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 でんぷん じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく ウインナー	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
13月	ピピンパ わかめスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう 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 しいたけみずもやし ほうれんそう だいこん ながねぎ	しょうゆ トーバンジャン しお こしょう コンソメ	564	15.2	718	17.9
16月	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	ぎゆうにゆう 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
17月	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	ぎゆうにゆう 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 パナナ 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
18月	小:せきはん 中:ごはん かじきとだいこんのもの もやしとこまつなの おひだし (小のみ)ごましお	せきはん ごましお (中学:こめ むぎ) でんぷん こむぎこ あぶら さとう	ぎゆうにゆう 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

3月3日～6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。

