

2025年 3月分予定献立表

こ ん だ て め い					ざ い り ょ う め い							栄養価 上段小学校 中学年 下段中学生	
					あか	おもに体をつくるものになる		みどり	おもに体の調子を整えるものになる		さいり		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん白質 g	
3	月	★阿波グュー まぜごはん	牛乳	チキンナゲット（幼①小②中③） 菜の花のすまし汁 ひなあられ	牛肉 とうふ なると チキンナゲット	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん 菜の花	しょうが すだち果汁 たまねぎ えのきたけ	米 さとう ひなあられ	米油 ごま	636 799	25.0 31.6	
4	火	ごはん （ふりかけ）	牛乳	さばのすだちおろし 五目煮	さば とり肉 つくね	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん すだち果汁 こんにやく ごぼう	米 さとう じゃがいも	米油	688 864	29.6 35.8	
5	水	カレーピラフ	牛乳	徳島県産ほうれん草オムレツ キャロットポタージュ	牛ひき肉 ぶたひき肉 卵 とり肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ グリンピース	米	米油 生クリーム	653 810	23.7 28.5	
6	木	赤飯	牛乳	★ちくわの二色あげ 具だくさんみそ汁 ★お祝いクレープ	ちくわ とうふ 油あげ みそ	牛乳 青のりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう はくさい	赤飯 天ぷらこ クレープ	米油	657 763	23.2 26.1	
7	金	小型こくとうパン	牛乳	焼きビーフン いちご入りフルーツムース	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ みかん もも パイン いちご	パン 黒ざとう ビーフン ゼリーのもと	米油 ごま油	610 789	21.2 26.5	
10	月	ごはん	牛乳	さわらのごまみそかけ れんこんの五目いため きよみオレンジ	さわら みそ ぶた肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん こんにやく きよみオレンジ	米 さとう	米油 ごま ごま油	639 806	27.1 32.8	
11	火	ごはん	牛乳	チキンなんばん ブロッコリー トマトとわかめの卵スー プ タルタルソース	とり肉 ベーコン 卵	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油 タルタル ソース	682 881	27.4 33.9	
12	水	げん米入りごはん （ぶたどん）	牛乳	ぶたどんの具 ゆず香あえ ヨーグルト	ぶた肉 卵	牛乳 ちりめん ヨーグルト	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ ゆず果汁	米 げん米 さとう	米油	631 790	26.0 31.5	
13	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ほうれん草のナムル	ぶたひき肉 とうふ みそ さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリンピース もやし	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	630 807	25.9 31.9	
14	金	なると金時パン	牛乳	手作り肉だんと白菜のスー プ ひじきサラダ	ぶたひき肉 とりひき肉 ツナ	牛乳 ひじき	ねぎ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい コーン きゅうり	パン さつまいも でんぶん はるさめ	ドレッシング	615 767	24.3 29.7	
17	月	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き風 梅こんぶあえ どさんこ汁	さんま ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ コーン	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油 バター	665 821	23.2 26.3	
18	火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ（幼①小②中③） うずら卵入り八宝菜 きよみオレンジ	ぎょうざ いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい きよみオレンジ	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	623 808	23.6 29.4	
19	水	鳴門わかめ ごはん	牛乳	とり肉とこんにやくのみそ煮 ごまドレッシングあえ	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく たけのこ キャベツ	米 さとう	米油 ごま	608 777	23.9 29.2	
21	金	丸がた切りこみパン （セルフハンバーガー）	牛乳	ハンバーグ ポイル野菜 ポテトスー プ マイティソース	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	米油	631 786	24.6 30.5	

★印の献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL（088）637-5505

〇3/18（火）のうずら卵入り八宝菜には、「うずら卵」が入っています。自分の食べやすい大きさにして、よくかんで

食べましょう。ご家庭でも、普段からよくかんで食べるようにお話しください。

こんげつ しほさんぶつ
今月の地場産物
いものちよさん
（板野町産）

こめ
米、れんこん、ねぎ、トマト
ブロッコリー、いちご

基準	小学生 中学年	650	21～ 33
	中学生	830	27～ 42