

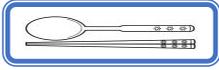
もりもり高島っ子の日です  
3月10日  
食育目標：  
楽しい給食時間を過ごそう  
『卒業お祝い給食』

# 予定献立表



令和7年3月《中学校用》

今津学校給食センター



\*お家から清潔なはしやスプーンを持ってきましょう。スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

日	曜日	献立	6つの基礎食品群						エネルギー
			1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCを多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	たんぱく質 脂質
3	月	ツナずし(きぎみのり) 牛乳 いかのから揚げ おかかあえ<旬> 菜の花のお吸い物<旬> ひなまつりデザート	まぐろ いか けずりぶし かまぼこ 豆腐	のり 牛乳	にんじん なのはな	ごぼう しいたけ グリーンピース しょうが はくさい えのきたけ	米 さとう でんぷん ゼリー	油	731 33.3 19.9
ひなまつり給食<行>									
4	火	ごはん ドライカレー 牛乳 もやしとハムのソテー ヨーグルト	牛肉 ぶた肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく もやし とうもろこし	米 カレールウ	油	777 34.6 24.0
5	水	ごはん ココア牛乳 さけの香味ソース ポテトサラダ 赤だしみそ汁	さけ ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ レモン きゅうり えのきたけ	米 ココア牛乳のもと さとう でんぷん じゃがいも	油 マヨネーズ (卵抜き)	759 30.2 24.9
6	木	わかめごはん 牛乳 揚げみそ豆 こまつなサラダ<旬> いもたき	大豆 高野豆腐 みそ まぐろ とり肉 油揚げ	わかめ 牛乳	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ レモン こんにゃく しいたけ	米 でんぷん さとう さいとも	油	811 30.6 27.4
立志祭給食<行>・高島デー									
7	金	マーボー麺 牛乳 はくさいの中華サラダ<旬> 野菜しゅうまい	焼き豆腐 ぶた肉 みそ しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく はくさい	ソフトめん さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油 ごま	737 31.4 17.1
10	月	赤飯(ごま塩)<行> 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き 切干しだいのあえ物 ピリカラみそ汁 お祝いクレープ	とり肉 系かまぼこ ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	切干しだいのこん とうもろこし きゅうり たまねぎ	米 もち米 あずき さとう さつまいも クレープ	ごま塩	801 33.1 25.3
もりもり高島っ子の日・中学校卒業お祝い給食									
11	火	卒業式							
12	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のみそだれ焼き ごぼうサラダ 魚そうめん汁	ぶた肉 みそ ハム かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし えのきたけ	米 さとう でんぷん	油 マヨネーズ (卵抜き)	752 36.5 22.3
13	木	親子どんぶり 牛乳 塩こんぶあえ<旬> かぼちゃチップ	卵 とり肉	牛乳 こんぶ	ねぎ ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ はくさい	米 麦 さとう でんぷん 米粉	油	738 27.7 23.9
14	金	黒糖パン 牛乳 じゃがいものミートソース焼き いろどりサラダ<旬> (ドレッシング) 野菜スープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	しめじ たまねぎ もやし とうもろこし セロリー キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	775 29.3 24.5



給食レシピを高島市のホームページで紹介しています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

日	曜日	献立	6つの基礎食品群						エネルギー たんぱく質 脂質
			1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCを多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
17	月	ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら ひじきサラダ<旬> 肉豆腐	ちくわ ハム 牛肉 焼き豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ しいたけ こんにゃく	米 小麦粉 さとう	油 マヨネーズ (卵抜き)	843 37.9 29.1
18	火	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ こまつなとえのきの おひたし<旬> ぶた汁 プリン	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが えのきたけ たまねぎ こんにゃく ごぼう	米 でんぷん さとう プリン	油	786 32.1 26.4
			小学校卒業祝い給食						
19	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ちぐさあえ<旬> けんちん汁	さば みそ ハム 卵 豆腐 とり肉 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ こんにゃく だいこん	米 さとう	油 ごま	735 34.3 25.3
21	金	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ キャベツとコーンの サラダ<旬>(ドレッシング) ミネストローネ	ぶた肉 牛肉 豆腐 大豆 豆乳 ウインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく セロリー	米 でんぷん さとう 米パスタ	油 ドレッシング	742 31.1 21.9

\*本献立は材料の都合で変更になることがあります。

## 1年間の食生活を振り返ろう!!

よくできたと思うものに○をつけましょう。

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

食べたらず歯を磨いて  
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...

7~9個



4~6個



1~3個



0個



### 今月の地場産食材

米粉、みそ、大豆、しいたけ、

キャベツ、ほうれんそう、こまつな、卵など

※料理名の後に記載されているマークについて  
<行>...行事食

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理

<旬>...旬の食材を使った料理など

旬とは野菜、果物、魚がたくさんとれておいしい時期

☆この予定献立表は高島市のホームページでも閲覧できます☆

※放射性物質の測定を行っています。令和7年2月21日までに検査した全ての食材で不検出でした。