

令和6年度

3月給食献立表

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 行事食等		
↓ 3日(月)はひなまつり献立です ↓										
3	月	すし ご飯	牛乳	ちらしずし 大豆かき揚げ あさりのすまし汁 ひなあられ	鶏ひき肉、大豆かき揚げ、 あさり、木綿豆腐	かんぴょう、にんじん、干しいたけ、たけのこ、れんこん、枝豆、玉ねぎ、小松菜、ねぎ	すしご飯、砂糖、白いりごま、油、ひなあられ	702	896	
								25.6	31.5	
								24.7	29.3	
										ひなまつり献立
4	火	ご飯	牛乳	えびշుーマイ 福神和え タンタン麺	えびշుーマイ、豚ひき肉、 大豆	キャベツ、にんじん、福神漬、しようが、にんにく、干しいたけ、もやし、たけのこ、チンゲン菜、ねぎ	ご飯、ラーメン、油、ねりごま、ごま油	651	860	
								25.5	32.4	
								18.2	22.0	
5	水	ミルク ロール	牛乳	鶏肉のマーマレードソース 野菜ソテー キャベツのチャウダー	鶏肉、豚肉、生クリーム	プロッコリー、にんじん、コーン、玉ねぎ、キャベツ、バセリ	ミルクロール、片栗粉、米粉、油、マーマレードジャム、砂糖、さつまいも、小麦粉、バター	651	830	
								28.7	35.4	
								26.3	32.2	
6	木	ご飯	牛乳	さわらの西京焼き 塩こんぶ和え 卵とじ	さわら、みそ、白みそ、塩こんぶ、鶏肉、卵	しょうが、白菜、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、えのき、こんにゃく、ねぎ	ご飯、砂糖、くるまふ、片栗粉	583	749	
								29.4	36.3	
								16.5	18.9	
7	金	麦 ご飯	牛乳	ポークカレーライス こんにゃくサラダ	豚肉、チーズ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、りんご、こんにゃく、キャベツ、コーン	麦ご飯、油、じゃがいも、小麦粉、バター、カーレー、ドレッシング	633	823	
								19.3	23.7	
								20.4	24.3	
↓ 10日(月)は受検応援献立です ↓										
10	月	しそ 麦 ご飯	牛乳	とんかつ いそきんぴら 具だくさんみそ汁	とんかつ、ひじき、さつまあげ、うすあげ、みそ	しそ、にんじん、こんにゃく、いんげん、玉ねぎ、小松菜、ねぎ	麦ご飯、油、砂糖、ごま油、じゃがいも	576	750	
								20.8	26.0	
								17.7	20.3	
										受検応援献立
11	火	ご飯	牛乳	めぎすのから揚げ キャベツのごま和え わかめうどん	めぎすから揚げ、鶏肉、わかめ	キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ	ご飯、油、ねりごま、白いりごま、砂糖、うどん	621	786	
								24.0	28.2	
								14.7	15.6	
12	水	ミルク ロール	牛乳	オムレツ 根菜ラタトゥイユ 野菜のスープ煮 チーズ	オムレツ、ベーコン、鶏肉、チーズ	れんこん、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、にんにく、トマト、キャベツ	ミルクロール、オリーブ油、砂糖、じゃがいも	601	775	
								26.0	32.6	
								24.7	30.8	
↓ 13日(木)は卒業お祝い献立です ↓										
13	木	赤飯	牛乳	鶏肉のたつた揚げ 紅白炒めなます 豚汁 お祝いデザート	鶏肉、うすあげ、豚肉、みそ	しょうが、大根、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、白菜、ねぎ	赤飯、片栗粉、米粉、油、砂糖、白いりごま、さつまいも、いちごゼリー	679	859	
								25.2	31.1	
								24.5	29.0	
										卒業お祝い献立
14	金	麦 ご飯	牛乳	ビビンバ コーンかきたまスープ	豚肉、鶏肉、木綿豆腐、卵	にんにく、切干大根、小松菜、もやし、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、コーン	麦ご飯、油、砂糖、ごま油、片栗粉	601	778	
				<small>小学校のみ</small>				25.9	32.3	
								17.9	21.0	
17	月	バター 麦 ご飯	牛乳	ジャンバラヤ マグロカツ 大根のスープ	ワインナー、マグロカツ、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、コーン、大根、キャベツ、しめじ、パセリ	麦ご飯、バター、油	646	862	
								23.6	30.2	
								23.7	29.4	
18	火	麦 ご飯	牛乳	ビビンバ コーンかきたまスープ	豚肉、鶏肉、木綿豆腐、卵	にんにく、切干大根、小松菜、もやし、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、コーン	麦ご飯、油、砂糖、白いりごま、ごま油、片栗粉	607	787	
				<small>中学校のみ</small>				26.1	32.5	
								18.4	21.7	
19	水	米粉 パン	牛乳	ブロッコリーと卵のサラダ ミートボールシチュー	たまごサラダ、ミートボール	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、玉ねぎ、セロリー、にんにく	米粉パン、マヨネーズ、じゃがいも、白いんげん豆、油、小麦粉、バター、ハヤシルー	613	785	
								24.2	30.3	
								24.5	30.1	
20	木							春分の日		
21	金	ご飯	牛乳	鶏肉の山賊焼き ひじきサラダ のっつい汁	鶏肉、ひじき、ツナ、豚肉	しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、にんじん、レモン果汁、大根、白菜、えのき、ねぎ	ご飯、米粉、片栗粉、油、砂糖、里いも	597	767	
								22.5	27.4	
								21.8	25.7	

【お知らせ】④は中学校のみとなります。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルゲンを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター（TEL41-5211）までご連絡ください。



能美市学校給食センター

今年度もあと1か月となりました。1年間、元気に楽しく学校生活を送ることはできましたか。

新しい学年を元気に迎えられるように、春休みも規則正しい生活を心がけましょう。

できたものには○をつけましょう！

給食の時間をふりかえろう



食事の前にしっかり手を洗った。 <input type="checkbox"/>	給食当番の時、みじたくをきちんとした。 <input type="checkbox"/>	協力して準備をすることができた。 <input type="checkbox"/>	1人分の量をきれいにもりつけた。 <input type="checkbox"/>

栄養のバランス良く食べる事を心がけた。 <input type="checkbox"/>	よくかんで食べた。 <input type="checkbox"/>	地域の地場産物や行事食がわかった。 <input type="checkbox"/>	感謝の気持ちを持って食べた。 <input type="checkbox"/>



環境により生活 ～できることから始めよう～

一人ひとりが、食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考え取り組むことが大切です。食生活を通して、自分にできることから始めてみませんか。

～循環社会への第一歩～ 3Rの取り組み

3Rというのはリデュース(発生抑制)リユース(再使用)リサイクル(再生利用)の循環型社会を推進する取り組みです。

リデュース
Reduce

使う資源やゴミの量をへらすこと



リユース
Reuse

使えるものはくり返し使うこと



リサイクル
Recycle

資源としてふたたび利用すること



ゴミをへらす工夫を考えよう



食べのこしをしない



レジぶくろをもらわない

