



令和 7年

3月

学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

じっしひ 実施日		こん だて めい 献 立 名	おも ざい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい よう りょう 栄 養 量					
にち 日	よう 曜		ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (さいろのたべもの)	からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	小学校		中学校			
						I栄養 (kcal)	蛋白質 (g)	I栄養 (kcal)	蛋白質 (g)		
3	月	そぼろごはん 牛乳 えびフライ キャベツのサラダ すまし汁 ひなまつりデザート	牛乳 ぶた肉 とり肉 えびフライ はんぺん	こめ さとう 油 塩中華ドレッシング 三色花ゼリー	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ ねぎ こまつな	628	21.7	777	24.9		
4	火	担々麺 牛乳 しゅうまい ひじきサラダ	牛乳 ぶた肉 赤みそ ポークしゅうまい ひじき	ホット中華めん さとう ねりごま 白ごま ごま油 和風ドレッシング	にんにく にんじん たけのこ ねぎ にら キャベツ こまつな	719	28.7	827	32.4		
5	水	ごはん 牛乳 油淋鶏 小松菜のサラダ とん汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ でんぶん 油 さといも さとう ごま油 こんにゃく 玉ねぎドレッシング	ねぎ にんにく しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん	642	26.3	792	30.8		
6	木	ごはん 牛乳 さばの詩仙焼き ごぼうサラダ のっぺい汁	牛乳 さば とり肉 豆腐	こめ 香りがまドレッシング さといも でんぶん	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん 干ししいたけ ねぎ	672	24.6	828	28.8		
7	金	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ カレー(乳) ブロッコリーのサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ	こめ 油 じゃがいも イタリアンドレッシング	かぼちゃコロッケ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー	757	23.5	932	27.8		
10	月	ごはん 牛乳 豚肉のごまだれかけ こんにゃくサラダ みそ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ でんぶん 油 白ごま さとう こんにゃく 和風ドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり ねぎ こまつな	678	27.9	834	32.8		
11	火	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロース わかめスープ	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉 わかめ かまぼこ	こめ 油 さとう でんぶん ごま油	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干ししいたけ ねぎ チンゲンサイ	628	23.2	825	28.3		
12	水	ツイストパン(乳) 牛乳 クリスピーチキン 春雨サラダ コーンスープ(乳) 中学校 卒業お祝いデザート	牛乳 クリスピーチキン ベーコン	ツイストパン 油 はるさめ さとう ごま油 白ごま クレープ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ クリームコーン コーン	701	22.7	945	28.3		
13	木	五目ごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ たまねぎのサラダ けんちん汁	牛乳 とり肉 凍り豆腐 ポテトとお米のささみカツ 豆腐 油揚げ	こめ 油 さとう 香りがまドレッシング さといも	にんじん しめじ 干ししいたけ えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	668	25.3	848	31.6		
14	金	ごはん 牛乳 赤魚の白醤油焼き すき焼き煮 ほうれんそうのサラダ	牛乳 赤魚 ぶた肉 焼き豆腐	こめ 油 しらたき さとう 塩中華ドレッシング	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ほうれんそう もやし	649	33.0	800	39.0		
17	月	わかめごはん 牛乳 あじ竜田揚げ 中華サラダ いも団子汁	牛乳 わかめ あじ竜田揚げ とり肉	こめ 油 玉ねぎドレッシング いももち	キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	596	19.6	768	25.2		
18	火	ごはん 牛乳 春巻き 春雨ぴり辛炒め 白菜とベーコンのスープ	牛乳 春巻き ぶた肉 ベーコン	こめ 油 はるさめ さとう ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ にら たまねぎ はくさい	633	17.3	803	20.6		
19	水	ごはん 牛乳 魚のサイコロ揚げ 大根サラダ どさんこ汁	牛乳 たら ぶた肉 豆腐 赤みそ	こめ 油 さとう 香りがまドレッシング じゃがいも	だいこん きゅうり にんじん にんにく もやし ねぎ コーン	680	26.3	836	30.9		
21	金	こどもパン(乳) 牛乳 照り焼きハンバーグ グリーンサラダ ミネストローネ 小学校 卒業お祝いデザート	牛乳 ハンバーグ ベーコン	こどもパン 油 さとう でんぶん 和風ドレッシング じゃがいも シェルマカロニ クレープ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ トマト トマトピューレー	771	25.1	799	28.4		
3月給食だより ＊ 都合により献立を変更する場合があります。 ＊ 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。 ＊ (乳)の表示は、乳を使用している献立です。 参考にしてください。						へいきん えいようりょう 平均栄養量		673	24.7	830	29.3
						きじゅん えいようりょう 基準栄養量		650	22～32	830	27～41

3月給食だより

- * 都合により献立を変更する場合があります。
 - * 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
 - * (乳)の表示は、乳を使用している献立です。
- 参考にしてください。



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ、今年度最後の月となりました。今月は、卒業や進級を控えたみなさんへ応援やお祝いの気持ちを込めた給食を取り入れましたので楽しみにしてください。

1年間ありがとうございました！



ご卒業おめでとうございます

給食メニュー紹介

《材料4人分》

とりもも肉 60g 位 4枚 (下味をつける)
根生姜 少々 (すりおろす)
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
片栗粉 適量
揚げ油 適量
長ねぎ 20g (粗みじん切り)
にんにく 少々 (すりおろす)
根生姜 少々 (すりおろす)
酢 小さじ2
砂糖 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
ごま油 小さじ2

ユーリンチー

「油淋鶏」

《作り方》

- ①とり肉に根生姜、酒、しょうゆで下味をつける。
- ②片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ごま油でにんにく、根生姜を炒め香りを出す。
- ④長ねぎを炒め、たれの調味料を加えて煮立てる。
- ⑤揚げたとり肉に④のたれをかけて完成。



あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 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

