

2025 3月 こんだて表 本宮方部学校給食センター				赤の食品	緑の食品	黄色の食品	栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 小学校	栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 中学校	
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる		
3	月	ちらし寿司	《ひなまつり献立》 錦糸卵・きざみのり (ちらし寿司トッピング) 肉じゃが あさりのお吸い物 ひなあられ	牛乳	牛乳 のり たまご ☆豚肉 あさり なた豆 豆腐	玉葱 ★にんじん きぬさや 糸みつば ☆こんにゃく	米 強化米 じゃがいも 油 三温糖 はるさめ ひなあられ	592 24.3 14.2 3.0	701 28.1 15.7 3.5
4	火	赤飯	《中学校お祝い献立》 ささみのレモンソースかけ 小松菜のツナ炒め 豚汁 ごま塩 (中) お祝いデザート (小) さくらゼリー	牛乳	牛乳 ささみカツ かまぼこ ツナ 豚肉 豆腐 ★みそ	レモン ぶなしめじ ごぼう はくさい にんじん ねぎ こまつな ☆こんにゃく	赤飯 ごま 油 三温糖 ごま油 さといも ウスターソース (中) お祝いデザート (小) さくらゼリー	699 54.0 18.1 3.2	887 40.5 24.4 3.5
5	水	高校入試のため給食なし							
6	木	高校入試のため給食なし							
7	金	チキン カレーライス	野菜とハムのホットサラダ オレンジ ミルク(コーヒー)	牛乳	牛乳 ☆鶏肉 脱脂粉乳 ロースハム	にんじん 玉葱 キャベツ ぶなしめじ グリンピース オレンジ トマトピューレ	米 強化米 カレールウ じゃがいも オリーブ油 油 三温糖 ウスターソース 和風ドレッシング ミルクコーヒー	656 23.2 18.5 2.7	764 25.9 20.5 3.1
10	月	ごはん	豚肉の香味だれ 大豆とごぼうの炒め煮 なめこのみそ汁	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆腐 ★みそ	ねぎ ごぼう にんじん ☆なめこ だいこん ほうれんそう ☆こんにゃく	米 強化米 ごま油 油 三温糖	606 33.2 23.5 2.3	716 37.9 26.4 2.4
11	火	食パン	《ふくしま健康応援メニュー》 フルーツサンドの具 メンチカツ 減塩バックソース トマトとほうれん草の中華卵スープ	牛乳	牛乳 ホイップクリーム メンチカツ 鶏肉 たまご	みかん パイン もも トマト 玉葱 ほうれんそう きくらげ	食パン 油 ごま油 かたくり粉 バックソース	645 22.5 32.7 2.7	795 27.0 38.5 3.3
12	水	卒業式準備のため給食なし							
13	木	卒業式のため給食なし							
14	金	ハヤシライス	《小学校お祝い献立》 ミモザサラダ (小) お祝いデザート (中) さくらのゼリー	牛乳	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉	玉葱 マッシュルーム ブロッコリー にんじん トマトピューレ	米 強化米 油 三温糖 じゃがいも ハヤシルウ ウスターソース デミグラスソース エッグフリーマヨネーズ (小) お祝いデザート (中) さくらのゼリー	706 24.8 22.4 2.2	747 48.1 19.0 2.4
17	月	ごはん	蒸し鶏のおろしソース マカロニサラダ 凍み豆腐汁 ふりかけ	牛乳	牛乳 鶏肉 ツナ 凍り豆腐 ★みそ	だいこん 玉葱 きゅうり キャベツ にんじん 豆苗 だいこん こまつな ねぎ	米 強化米 マカロニ 和風大根おろしドレッシング エッグフリーマヨネーズ じゃがいも ふりかけ	653 28.1 20.7 2.1	765 31.6 22.9 2.1
18	火	ごはん	八宝菜 さくらシューマイ(2ヶ) えのき茸のスープ	牛乳	牛乳 ☆豚肉 ベーコン わかめ シューマイ かまぼこ 絹厚揚げ	はくさい にんじん 玉葱 だけのこ チンゲンツァイ 干し椎茸 えのきだけ ほうれんそう	米 強化米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 オイスターソース	620 33.8 20.5 2.7	721 38.4 22.4 3.0
19	水	ごはん	たらのピザソース焼き シャーマンポテト 実だくさん汁 味付けのり	牛乳	牛乳 まだら ベーコン 鶏肉 チーズ ★みそ 油揚げ 味付けのり	玉葱 青ピーマン いんげん ぶなしめじ マッシュルーム えだまめ にんじん ★ねぎ ごぼう はくさい トマトピューレ ☆こんにゃく	米 強化米 じゃがいも バター	640 33.8 20.6 1.9	759 39.0 23.2 2.2
20	木	春分の日							
21	金	修了式							

*食材の都合により、献立内容及び食材の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★=地元産食材
米=地元産

☆=福島県産の食材
牛乳=福島県産