



令和7年度

3月献立表 (小学校)

盛岡市学校給食センター

日曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
2月	むぎごはん		こめ むぎ きよかめい			618 kcal
	ハッシュポテト		じゃがいも こめこ たいず油		たまねぎ	20.5 g
	かいそうとツナのカラフルサラダ		オリーブ油 さとう	わかめ くわかめ ふのり こんぶ あおとさかのり しろとさかのり あかとさかのり きはたまぐろ	もやし にんじん きゅうり えたまめ コーン うめ あおじそ	17.7 g
	ビーフハヤシ		こむぎこ 油 さとう	ぎゅうにく	たまねぎ トマト グリンピース マッシュルーム にんにく	2.9 g
	ジョアプレーン		さとう	だんりんにゅう		
🌸🌸 ひな祭り給食 🌸🌸						
3火	ちらしずし		こめ きよかめい さとう		にんじん たけのこ わんごん かんぴお しいたけ	653 kcal
	えびフライ		パンこ こむぎこ こめ油	えび たいずこ		23.4 g
	ほうれんそうのごまあえ	○	さとう こま		ほうれんそう もやし キャベツ にんじん コーン	21.7 g
	あさりのすましじる			あさり とうふ かまぼこ	にんじん たけのこ しめじ みつば	3 g
	ひなまつりゼリー		さとう しよぶつ油 でんぷん	とろろ	もも りんご	
4水	むぎごはん		こめ むぎ きよかめい			583 kcal
	ぎょうざ	○	こむぎこ さとう しよぶつ油 こま油	ぶたにく とりにく たいず	キャベツ たまねぎ くら	24.4 g
	レバニラそぼろいため		ごま油 さとう かたくり	ぶたレバー ぶたにく	たけのこ たまねぎ もやし くら しよが	18.2 g
	わかめとはるさめのちゅうかスープ		はるさめ ごま油 こま	わかめ	ほしいたけ にんじん ほうさい ねぎ	2.1 g
5木	テーブルロールパン		こむぎこ さとう マーガリン ショートニング	だんりんにゅう		641 kcal
	けんさんハーブチキン	○		とりにく	たまねぎ にんにく パセリ パセリ	27.3 g
	イタリアンにくじゃが		こめ油 じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	28.8 g
	スパイシーABCスープ		マカロニ	ウインナー	にんにく しよが たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.7 g
6金	わかめごはん		こめ むぎ きよかめい みずあめ	わかめ		618 kcal
	あかうおのしおこうじゃぎ		さとう	あかうお		28.2 g
	チーズいりなっとうあえ	○		なっとう チーズ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	16.2 g
	せんべいじる		かやきせんべい	あぶらあげ	ごぼう にんじん たいこん ほしいたけ ねぎ	2.2 g
	さつまいもスティック		さつまいも さとう しよぶつ油			
9月	むぎごはん		こめ むぎ きよかめい			681 kcal
	はるまぎ	○	ごま油 たいず油 こむぎこ ショートニング はるさめ さとう こめ油	たいず とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ	21.5 g
	ちゅうかクラゲのサラダ		ごま ごま油 さとう	くらげ	もやし バブリぬ チンゲンサイ こんこやく	26.1 g
	マーボーどうふ		ごま油 かたくり	ぶたにく とうふ みそ	しよが にんにく たけのこ ほしいたけ たまねぎ くら ねぎ	1.7 g
10火	あっぴまたけごはん		こめ きよかめい さとう	あぶらあげ	まいたけ にんじん ごぼう	638 kcal
	きんぴらつつみやぎ		さとう ごま油 こま	とりにく とうふ せうちん たいず	たまねぎ ごぼう にんじん しよが	29.9 g
	ミルクおから	○	こめ油 さとう	ぶたにく おから ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん	19.4 g
	いしかりなべ		じゃがいも	さけ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ しよが ねぎ	2.8 g
	オレンジ				オレンジ	
11水	むぎごはん		こめ むぎ きよかめい			602 kcal
	けんさんさけのおうごんやぎ		ノエッグマヨネーズ	さけ	コーン	27.3 g
	ふだいさんすきこんぶのうまに	○	さとう こめ油	ぶたにく こんぶ	にんじん たまねぎ きりぼし たいこん しめじ えたまめ	21.1 g
	はちはいじる		かたくり しらたまふ	とうふ あぶらあげ	にんじん えのきたけ こんこやく ほしいたけ みつば	2.7 g
	さくらゼリー		さとう みずあめ		さくらんぼ レモン	
🌸🌸 卒業お祝い給食 🌸🌸						
12木	ソフトフランスパン		こむぎこ さとう ショートニング マーガリン	だんりんにゅう		783 kcal
	フライドチキン		かたくり こむぎこ こめ油	とりにく きぬこ	しよが にんにく パセリ	30.2 g
	リボンがたパスタサラダ	○	リボンがたパスタ しよぶつ油 さとう		にんじん キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんにく	34 g
	ポークビーンズスープ		こむぎこ さとう みずあめ	ぶたにく たいず ひよこまめ	たまねぎ バブリぬ トマト パセリ にんにく	2.4 g
	おいいしいちごクレープ		さとう しよぶつ油 こめこ みずあめ	とりにく たいずこ	いちご	
13金	むぎごはん		こめ むぎ きよかめい			624 kcal
	ヤンニョムさわら	○	でんぷん こめ油 さとう ごま油 こま	さわら	トマト にんにく	24.5 g
	もりおかれいめんふうサラダ		れいめん ごま油	ハム	もやし にんじん ほうさい きゅうり	18.8 g
さんりくかいそうスープ		みずあめ ごま油	とうふ わかめ くわかめ ふのり こんぶ あおとさかのり しろとさかのり あかとさかのり	にんじん たけのこ チンゲンサイ ほしいたけ ねぎ	2.2 g	
16月	むぎごはん		こめ むぎ きよかめい			588 kcal
	とりそぼろどんぐ	○	さとう	とりにく	しよが たまねぎ えたまめ コーン	24.1 g
	きゅうりのうめあえ		ごま油 さとう	かつおぶし	きゅうり にんじん もやし うめ あかしそ	18.3 g
	きりぼしだいこんのみそしる			あつあげ みそ	きりぼし たいこん しめじ にんじん チンゲンサイ	2.4 g
てづくりアップルパイ			パイシート(乳・卵不使用) グラニュー糖		りんご	

3月給食だより

1年間ありがとう
ございました!



令和7年度 No.12
盛岡市学校給食センター



ねん かん ふ かえ
1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>きゆうしやく まえ 給食の前に て 手をきれいに あら 洗えましたか?</p>	<p>しやく じ 食事のあいさつは こころ こ 心を込めて い 言えましたか?</p> <p>いただきます</p>	<p>ただ つか おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>あじ よくかんで味わって た 食べられましたか?</p>	<p>よ バランスの良い しやく じ かた 食事のとり方が わかりましたか?</p> <p>バランス</p>	<p>じ ぶん ひつ ぼう りょう 自分に必要な量を かんが た 考えて食べるこ と ことができましたか?</p>
<p>ち いき た もの 地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>ぎょう じ しょく きょう ど りょう り 行事食や郷土料理 について知ること ができましたか?</p>	<p>たの きゆうしやく じ かん 楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

今月の平均栄養価

エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.5g

今月の岩手県産野菜

干しいたけ 切干大根 もやし りんご
ごぼう ほうれん草 舞茸

* 献立名の横に、その料理に使われている主な材料を書いております。
(調味料は除く)
* 使用食材にアレルギー品目【卵・乳・えび・かに・そば・落花生・くるみ】がある場合は、食材名を太字で表記します。
* 都合により食材を変更することがありますのご了承ください。
* 給食で使用するうどん・ひっつみなどの小麦製品は、同一製造ラインでそばを製造しています。

* 給食で使用するちりめんじゃこやしらすは、エビ・カニの混ざる漁法で採取されています。
* より詳細な献立表を必要とする場合は、配合組成表をお申込みください。
* この献立表は、学校・家庭のみでご使用ください。



給食だより・献立表
(盛岡市ホームページ)