



# 令和7年度 3月 給食献立表



★太字は小国産食材です！

小国町立小国中学校

日 曜日	こんだて		あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
	※給食がある日は  が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	5群 ごはん・パン・めん・砂糖・いも	6群 油・ごまなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	小	中	
2月	<b>ごはん</b>	鰯の塩こうじ漬け 切り干しと豚肉の煮物 里芋の味噌汁	さわらの しおこうじづけ ぶたこまにく あつあげ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう さといも	あぶら	にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん ねぎ	きりほしたいこん <b>ほししいたけ</b> ぶなしめじ	571 27.0 16.7 2.0	733 33.1 19.2 2.5
3火	<b>ごはん</b>	ちらしずし 照り焼きチキン 沢煮わん 三色花ゼリー	こやどうぶ きんしたまご てりやきチキン ぶたこまにく	ぎゅうにゅう <b>ひなまつりこんだて</b>	<b>ごはん</b> さとう ゼリー		にんじん みつば	かんびょう ごぼう たけのこ えのきたけ	<b>ほししいたけ</b> れんこん だいこん	586 23.2 15.8 1.9	735 28.8 18.1 2.7
4水	<b>やまこめ もちり パン</b>	ハンバーグアップルソース ゆで花野菜 ミネストローネ いちご	ハンバーグ <b>白だいず</b> ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	やまこめもちりパン さとう じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	フロッコリー にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	りんご カリフラワー いちご	648 28.4 23.8 3.2	924 39.0 31.5 4.5
5木	<b>ごはん</b>	白身魚フライねぎ醤油かけ 春雨和え もやしの味噌スープ	白みざかなフライ ローズハム ぶたこまにく <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> はるさめ さとう	あぶら 白いりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	ねぎ <b>きくらげ</b> たけのこ にんにく	きゅうり もやし <b>ほししいたけ</b>	589 23.6 17.2 2.4	748 28.7 20.1 3.0
6金	<b>ごはん</b>	米沢牛の牛丼 かおり和え わらびとなめこの味噌汁 たんかん	ぎゅうにく もめんどうぶ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう		にんじん 青じそ(かおり)	たまねぎ グリーンピース きゅうり ねぎ だいこん	糸こんにやく キャベツ <b>なめこ</b> わらび たんかん	640 27.4 23.4 2.4	819 33.6 28.1 2.9
9月	<b>振替休業日</b>										
10火	<b>ごはん</b>	カツカレー フルーツポンチ	ぶたひきにく ぶたヒレカツ	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> じゃがいも	あぶら	にんじん カラビーマン	たまねぎ グリーンピース もも ラフランス アロエ	にんにく パイン りんご ナタテココ	697 22.6 20.6 1.9	927 29.9 25.6 2.7
11水	<b>ごはん</b>	五目野菜肉団子 ごまごぼうサラダ かきたま汁	五目やさいくだんご ローズハム もめんどうぶ たまご	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> かたくりこ	白すりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ほうれんそう	ごぼう とうもろこし	きゅうり <b>しいたけ</b>	635 23.5 22.9 2.3	817 28.4 27.1 2.8
12木	<b>ごはん</b>	鮭フライ わらびの田舎煮 キャベツとひき肉の味噌汁 型抜きチーズ	さけフライ あつあげ ぶたひきにく <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう チーズ	<b>ごはん</b> さとう	あぶら	にんじん	<b>わらび</b> しょうが キャベツ	こんにやく ねぎ <b>ほししいたけ</b>	624 26.0 23.5 2.5	788 31.3 27.0 3.0
13金	<b>赤飯</b>	鶏肉のきじ焼き 冷汁 すまし汁 オレンジシャーベット	とりももにく うちまめ こうやどうぶ ほたて なると きぬこしどうぶ	ぎゅうにゅう わかめ	せきはん さとう	白いりごま	ほうれんそう にんじん	しょうが <b>ほししいたけ</b>	キャベツ えのきたけ	659 30.8 21.7 2.8	783 34.5 22.4 3.6
14土	<b>卒業証書授与式</b>										

## 1年間の栄養価をお知らせします

今年度も、成長期のみなさんが必要な栄養がしっかりとれる栄養満点のおいしい給食を目指してきました。

今年度1年間、給食を食べていただきありがとうございました。下表は、今年度の平均的な量の栄養価になります。

2月と3月は、予定の栄養価で算出しました。

(小学校：基準3年生)

一人分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール 当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分 g
1日平均	609	25.5	20.3	344	91	2.9	3	209	0.63	0.55	31	5.4	2.4
目標量	650	27.6	18.1	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	4.5	1.9

(中学校)

一人分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール 当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分 g
1日平均	791	31.7	24.4	378	113	3.9	3.8	247	0.86	0.64	38	7	3.1
目標量	830	35.5	23.1	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	7	2.4

しっかりと食べて、しっかりと運動して、しっかりと寝ることが健康への第一歩です。

みなさんの1年間の食事は、いかがでしたか？

春休みも規則正しい食生活と生活リズムで、新学期に備えましょう！！

