



令和6年度3月分学校給食予定献立表



笠岡市学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	体をつくるもとなる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
3(月)	《 桃の節句献立 》 ひなずし 牛乳 キャベツのごまあえ 赤だし ひなあられ	あなご味付 錦糸卵 鮭フレーク えび 牛乳 ハム 豆腐 油揚げ わかめ みそ	さやいんげん にんじん キャベツ もやし たまねぎ なめこ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま ひなあられ
4(火)	チキンカレー 牛乳 海そうサラダ 蒜山ジャージーヨーグルト	若鶏肉 牛乳 かまぼこ 昆布 ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご キャベツ もやし とうもろこし	米 麦 じゃがいも 三温糖
5(水)	ごはん 牛乳 さわらのピリ辛香味焼き 五色あえ 豚汁	牛乳 さわら 鶏ささみ 豚肉 みそ	白ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ だいこん ごぼう 葉ねぎ	米 三温糖 ごま ごま油 さつまいも こんにゃく
6(木)	ごはん 牛乳 若鶏肉の甘がらめ わかめ汁 イラスト味付けのり	牛乳 若鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ イラスト味付けのり	たまねぎ 赤ピーマン だいこん にんじん 葉ねぎ	米 でん粉 米油 三温糖
7(金)	パン 牛乳 ビーフシチュー ツナとチーズのサラダ 清見オレンジ	牛乳 牛肉 ツナ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし 清見オレンジ	パン じゃがいも
10(月)	《 卒業お祝い献立 》 わかめごはん 牛乳 鯛の塩焼き なます ちくわのすまし汁 紅白だんご	牛乳 鯛 ちくわ 豆腐 わかめごはんの素	だいこん にんじん ゆず果汁 たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 ごま 三温糖 紅白だんご
11(火)	ごはん 牛乳 ささみのレモンだれかけ しらすあえ だいこんのみそ汁	牛乳 鶏ささみ しらす干し 油揚げ 豆腐 みそ	レモン果汁 キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ	米 でん粉 米油 三温糖
12(水)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 梅肉あえ 炒り煮干し	牛乳 牛肉 若鶏肉 がんもどき かつお節 煮干	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい もやし こまつな ねり梅	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖
13(木)	豚丼 牛乳 春雨スープ でこぼん	豚肉 牛乳 ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん 白ねぎ はくさい でこぼん	米 麦 三温糖 春雨
14(金)	パン 牛乳 ミートオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ 手作りさつまいもパイ	牛乳 ミートオムレツ ハム ベーコン	キャベツ だいこん とうもろこし にんじん たまねぎ はくさい しめじ パセリ	パン 米油 三温糖 中華ポテト パイシート
17(月)	《 お彼岸献立 》 炊き込みごはん 牛乳 春雨の酢の物 かきたま汁 ぼたもち	若鶏肉 油揚げ 牛乳 鶏ささみ わかめ かまぼこ 豆腐 卵	ごぼう にんじん えだめめ 干しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ 葉ねぎ	米 春雨 ごま 三温糖 でん粉 ぼたもち
18(火)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ カリポリあえ さつまいものみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	しょうが だいこん きゅうり たくあん にんじん たまねぎ はくさい 葉ねぎ	米 三温糖 でん粉 米油 ごま さつまいも
19(水)	チャーシューめん 牛乳 だいこんの中華あえ 手作りさつまいもパイ	豚肉 焼豚 牛乳 ハム	しょうが はくさい たまねぎ もやし にんじん メンマ 白ねぎ だいこん キャベツ とうもろこし	中華めん ごま油 三温糖 中華ポテト パイシート
21(金)	もち麦ごはん 牛乳 すきやき 手作りふりかけ ブルーン	牛乳 豚肉 豆腐 しらす干し かつお節 たらこ	たまねぎ はくさい ごぼう しめじ にんじん 白ねぎ こまつな ブルーン	米 もち麦 三温糖 こんにゃく 麩 ごま
24(月)	ごはん 牛乳 若鶏肉とじゃがいものオーロラがらめ 野菜のみそ汁 パナナ	牛乳 若鶏肉 鶏レバー みそ 油揚げ	にんじん たまねぎ はくさい だいこん えのきたけ 葉ねぎ パナナ	米 でん粉 じゃがいも 米油 三温糖



しん ねん ど む じゅんぴ ぎ かい
新年度に向けて準備をする機会に



しん ねん ど はじ かんきょう か こころ からだ ふた ん はるやす ちゅう はやね はやお こころ
新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、
あさ た たいちよう ととの
朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

そつぎょうせい みな
卒業生の皆さんへ

ちゅうがく ねんせい ぎゅうしよく た すこ こころ
中学3年生のみなさんは、給食を食べるのもあと少しとなりましたね。みなさんの心に
のこ ぎゅうしよく
残っている給食はありますか？
けんこう こころ からだ まいにち つ かさ いまた しょうじ みらい じぶん
健康な心と体は、毎日の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくる
ための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えて
いきませんが、迷ったときには、ぜひ、給食を思い出してみてください。みなさんの
しんせいかつ けんこう じゅうじつ ねが
新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

そつぎょう
ご卒業おめでとうございます！

