

2025年3月献立表

献立名	3/3(月)	3/4(火) う・き・そ・み お弁当	3/5(水) そうじりくエト給食	3/6(木) か・あ お弁当	3/7(金)	3/10(月)	3/11(火)	3/12(水)	3/13(木)	3/14(金)	3/17(月)	3/18(火)	3/19(水)
献立名	スキムミルク お菓子 中華炒め トマトと玉子の中華炒め 大根の中華和え 中華スープ	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子 わかめごはん デミグラスソースハンバーグ ジャーマンポテト キャベツとチーズのサラダ 春雨スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん ビーマンの肉詰め ひじきの煮物 トマトの和え物 みそ汁	スキムミルク お菓子 ポークカレー 春雨とトマトのマリネ フルーツポンチ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 豚肉のスタミナ炒め 高野豆腐の中華煮 トマトとやしの中華サラダ 中華スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の南蛮漬 金平ごぼう みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 豚肉と厚揚げの甘辛炒め ほうれん草のぼろあんかけ トマトのおひたし すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のソテー マカロニサラダ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 ひな祭り寿司 鶏肉のオープン焼き 肉じゃが おひなさまフルーツ すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん サワラの磯辺フライ 高野豆腐の炒め煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん がめ煮 厚焼き玉子 あちら漬け すまし汁 【福岡県 郷土料理】	
材料名	白米 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 きくらげ ごま油 中華だし 醤油 みりん 塩 片栗粉 トマト 卵 オイスターソース 中華だし 砂糖 ごま油 大根 もやし・きゅうり ごま油 醤油 中華だし 砂糖 白ごま 玉ねぎ 人参 中華だし 醤油 みりん ごま油 塩	お弁当持ち散歩	米(半つき米) わかめ 塩・白ごま ごま油 鶏肉・豚肉 玉ねぎ 木綿豆腐 おから 人参 スキムミルク 片栗粉・油 塩・こしょう 小麦粉・コンソメ・ソース ケチャップ・醤油・砂糖 じゃが芋 玉ねぎ 魚肉ソーセージ コンソメ 塩 油 パセリ キャベツ・人参 チーズ 酢・油・砂糖・塩 春雨 人参 玉ねぎ 中華だし 醤油・みりん ごま油・塩	米(半つき米) 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレーウ ケチャップ ソース 油 スキムミルク 春雨 トマト 酢 砂糖 塩 バナナ みかん缶 黄桃缶 砂糖	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 中華だし・醤油 砂糖 ごま油 高野豆腐 人参 きくらげ 塩・醤油 中華だし・ごま油 トマト もやし 醤油 ごま油 塩 豆腐 砂糖 白ごま 玉ねぎ わかめ 中華だし 醤油 みりん ごま油 塩	米(半つき米) 鶏肉 油 片栗粉 人参 あさつき 醤油 酢 みりん ごぼろ 糸こんにゃく 大豆 醤油 砂糖 みりん ごま油 木綿豆腐 小松菜 人参 みそ 砂糖 醤油 白ごま 切干大根 しめじ みそ 本だし	米(半つき米) 鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ れんこん 本だし 醤油・砂糖 みりん・油 大根 鶏肉 白菜 ごま油 本だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 トマト きゅうり コーン 本だし 醤油 砂糖 玉ねぎ わかめ 本だし 醤油 みりん 塩	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ 人参 大豆 油 トマト ホールトマト ケチャップ ソース 塩 ほうれん草 玉ねぎ ベーコン 油 醤油・砂糖・コンソメ マカロニ コーン マヨネーズ 砂糖 スキムミルク 卵 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩	米(半つき米) 酢・塩 砂糖 鶏肉 人参 板こんにゃく 椎茸 油揚げ みりん・本だし 醤油・砂糖 きぬさや 卵 砂糖・みりん・油 鶏肉 にんにく・醤油 しょうが・片栗粉・油 豚肉 じゃが芋・玉ねぎ 人参・しらたき 油・醤油・みりん 砂糖・本だし いちご オレンジ えのき 筍 わかめ 本だし 醤油 みりん 塩	米(半つき米) サワラ 塩 小麦粉 パン粉 あおさ スキムミルク 油 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ コーン ごま油 醤油・みりん 本だし しょうが ほうれん草 もやし 醤油 砂糖 かつおぶし 玉ねぎ 人参 本だし 酢 砂糖・塩・醤油 えのき 木綿豆腐 本だし 醤油 みりん 塩	卵 椎茸 ピーマン 本だし 醤油・砂糖・塩 ごま油 大根 人参 白ごま 本だし 酢 砂糖・塩・醤油 えのき 本だし 醤油 みりん 塩	卒園式	
おやつ	さくらもち・ひなあられ ほうじ茶 さくらもち ひなあられ	にゅうめん スキムミルク そうめん 玉ねぎ・椎茸 わかめ 本だし・醤油 塩・みりん	いちごクッキー 麦茶 いちごジャム 小麦粉 マーガリン 砂糖 油 塩	おほかおにぎり ほうじ茶 マシュマロ マシュマロ マーガリン コーンフレーク	マシュマロおこし ほうじ茶 マシュマロ マーガリン コーンフレーク	チヂミ スキムミルク 小麦粉 ニラ・コーン 本だし ごま油 醤油・酢	チーズパンケーキ ほうじ茶 ホットケーキミックス チーズ 油	じゃこマヨトースト 麦茶ミルクティー 食パン コーン・しらす マヨネーズ 醤油・あおさ マーガリン・スキムミルク	きな粉鬆ラスク スキムミルク 砂糖 きな粉 塩	クリームマカロニ ほうじ茶 マカロニ パセリ 玉ねぎ・人参 コンソメ・小麦粉 スキムミルク	わらびもち 麦茶 わらびもち粉 砂糖 黒糖 きなこ	コンソメポテト のびヨーグルト じゃが芋 塩 コンソメ	
栄養価	エネルギー：502(396)kcal たんぱく質：17.2(13.5)g 脂質：13.6(10.9)g 食塩：0.9(0.7)g	エネルギー：498(399)kcal たんぱく質：26.6(21.0)g 脂質：15.3(12.1)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：570(456)kcal たんぱく質：15.2(12.3)g 脂質：22.1(17.5)g 食塩：1.1(0.8)g	エネルギー：484(384)kcal たんぱく質：16.9(13.2)g 脂質：16.3(12.9)g 食塩：1.3(0.9)g	エネルギー：514(411)kcal たんぱく質：13.3(10.7)g 脂質：12.9(10.1)g 食塩：1.7(1.4)g	エネルギー：488(385)kcal たんぱく質：17.6(14.0)g 脂質：19.3(15.5)g 食塩：1.3(1.1)g	エネルギー：506(406)kcal たんぱく質：22.1(17.4)g 脂質：19.1(15.2)g 食塩：1.4(1.1)g	エネルギー：487(387)kcal たんぱく質：20.3(15.8)g 脂質：18.1(14.5)g 食塩：1.4(1.3)g	エネルギー：508(404)kcal たんぱく質：22.7(18.0)g 脂質：17.3(13.8)g 食塩：1.2(1.0)g	エネルギー：546(439)kcal たんぱく質：29.9(23.9)g 脂質：16.1(12.7)g 食塩：1.5(1.2)g	エネルギー：513(408)kcal たんぱく質：20.0(16.0)g 脂質：14.9(11.8)g 食塩：1.0(0.9)g	エネルギー：499(398)kcal たんぱく質：22.6(17.9)g 脂質：18.5(14.6)g 食塩：1.3(1.0)g	

献立名	3/20(木)	3/21(金)	3/24(月)	3/25(火)	3/26(水)	3/27(木)	3/28(金)	3/31(月)	
献立名	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	
材料名	サバ 本だし みそ 砂糖 みりん 醤油 スキムミルク しょうが じゃが芋 厚揚げ 鶏肉 あさつき ごま油 醤油 砂糖・みりん 納豆 醤油 みりん 本だし 切干大根 人参 筍 本だし 醤油 みりん 塩	米(半つき米) サバ 本だし みそ 砂糖 みりん 醤油 スキムミルク しょうが じゃが芋 厚揚げ 鶏肉 あさつき ごま油 醤油 砂糖・みりん 納豆 醤油 みりん 本だし 切干大根 人参 筍 本だし 醤油 みりん 塩	白米 豚肉 ひじき 玉ねぎ 人参 本だし 醤油 砂糖 みりん ごま油 厚揚げ チーズ ねぎ 醤油 砂糖 油 切干大根 トマト 醤油 酢 ごま油 砂糖 しょうが・にんにく 玉ねぎ 小松菜 みそ 本だし	白米 人参 鶏肉・豚肉 油・片栗粉 玉ねぎ トマト ホールトマト ケチャップ ソース チーズ しめじ パセリ 米粉 スキムミルク マーガリン コンソメ・昆布だし・塩 ブロッコリー 人参 もやし マヨネーズ パルメザンチーズ にんにく 砂糖 塩 小松菜 えのき コンソメ・醤油・塩	うどん 油揚げ 醤油 砂糖 みりん わかめ 玉ねぎ 椎茸 本だし 醤油 砂糖 みりん 塩 ごま油 鶏肉 塩 小麦粉 油 トマト 白ごま・本だし 醤油・砂糖 塩	うどん 油揚げ 醤油 砂糖 みりん わかめ 玉ねぎ 椎茸 本だし 醤油 砂糖 みりん 塩 ごま油 鶏肉 塩 小麦粉 油 トマト 白ごま・本だし 醤油・砂糖 塩	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレーウ ケチャップ ソース 油 スキムミルク キャベツ ちくわ 人参 砂糖 酢・油 バナナ	食パン マーガリン 卵 塩 マヨネーズ 食パン マーガリン いちごジャム スパゲティ ツナ きゅうり マヨネーズ スキムミルク 醤油 塩 白こしょう 玉ねぎ コーン 椎茸 コンソメ 醤油 塩	食パン マーガリン 卵 塩 マヨネーズ 食パン マーガリン いちごジャム スパゲティ ツナ きゅうり マヨネーズ スキムミルク 醤油 塩 白こしょう 玉ねぎ コーン 椎茸 コンソメ 醤油 塩
おやつ	ココア蒸しパン スキムミルク ホットケーキミックス ビュアココア 砂糖	ココア蒸しパン スキムミルク ホットケーキミックス ビュアココア 砂糖	ピザトースト 抹茶ミルクティー 食パン ケチャップ チーズ 玉ねぎ・ベーコン ピーマン	ジャムのせヨーグルト ほうじ茶 スキムミルク ヨーグルト ブルーベリージャム バナナ	じゃこおにぎり 麦茶 ほうじ茶 白米 しらす 塩 白ごま ごま油	ぶどうゼリー ほうじ茶 ぶどうジュース ゼラチン 砂糖	パイナップル アイス 麦茶 パイナップル	パイナップル アイス 麦茶 パイナップル	
栄養価	エネルギー：557(444)kcal たんぱく質：24.1(19.2)g 脂質：20.8(16.6)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：522(416)kcal たんぱく質：21.3(17.0)g 脂質：20.6(16.5)g 食塩：1.9(1.7)g	エネルギー：413(327)kcal たんぱく質：15.7(12.6)g 脂質：13.0(10.4)g 食塩：1.2(1.2)g	エネルギー：491(391)kcal たんぱく質：22.1(17.8)g 脂質：21.8(17.6)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：467(372)kcal たんぱく質：14.3(11.2)g 脂質：13.2(10.5)g 食塩：1.5(1.2)g	エネルギー：548(438)kcal たんぱく質：18.8(15.0)g 脂質：21.0(16.4)g 食塩：2.1(1.8)g			

今月の郷土料理は 福岡県 です！

*がめ煮
がめ煮は福岡県の代表的な郷土料理で博多の方言で「がめくりこむ」(寄せ集める)が名前の由来とされています。がめ煮は正月料理や精進料理としても作られる一品で、地元では欠かせない味になっています。全国調査で福岡市の鶏肉とごぼうの消費量が多いのは、がめ煮に使うことが影響しているといわれています。

*あちら漬け
刻んだ季節の野菜に赤唐辛子を加えた酢の物です。冷蔵庫のない時代から夏場に日持ちする料理として重宝されてきました。博多湾は昔から貿易の拠点として栄えてきました。「あちら漬け」は「亜茶羅漬け」と表記しポルトガル語で野菜や果物の漬物を意味する「achar」(アチャール)が語源とされています。給食では食べやすいように赤唐辛子は使用しません。

※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
※今月の地元野菜は『トマト』などになります。
※卵・豚を使用しているものは赤色で記載しています。
※栄養価のりは未満児の値となります。