

令和7年3月の献立表



徳島県阿南高等学校

日曜	献立名	主たる給食を占める		主たる調理を整え栄養に欠けにくくする			主たるエネルギーになる		エネルギー Kcal たんぱく質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品	糖・乳類 海藻類	緑黄色野菜	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・(1)糖類 砂糖類	油脂肪類 糖類		
3月	ちらしずし かきたま汁 柿もち	とり肉 卵 とうもろこし 小豆	牛乳 海藻類	人参 小松菜 ほうれん草	きのこ類 しいたけ 小こん 玉ねぎ ねぎ クランパリーナス 柿	米 とうもろこし 白米粉 白米粉 上白糖	米油	819 32.7	
4月	ポテマヨのオープンサンド マカロニのクリーム煮 もやしサラダ	とり肉 豆腐	牛乳 生クリーム チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ ホルモン もやし きゅうり	パン (1)油類 砂糖 米粉 マカロニ	米油 マカロン 砂糖 トリング	829 29.9	
5月	きびご飯 白菜のあさ漬け 魚青のみそ煮 生揚げときのこのみそ汁	豚肉 鯖 お味噌 生揚げ	牛乳	人参	生薑 ねぎ 白菜 大根 えのき ゆめい	米 きび とうもろこし	米油	851 36.9	
6月	キムチチキン わかめフリソス和え ワンタンスープ	豚肉 わかめ えのき	牛乳	人参 たら	ねぎ 白菜キムチ わかめ 生薑 白菜 もやし	米 玄米 とうもろこし コンスタチ 白米粉 ワンタン皮	米油 茶油 マカロン 砂糖	809 34.3	
7月	麦ご飯 田舎汁 じゃがいものとりもろ煮	とり肉 いんげん豆 生揚げ お味噌	牛乳	人参	生薑 玉ねぎ グリーンピース ほうろく 大根 ねぎ	米 麦 わかめ とうもろこし 白米粉	米油	801 34.8	
10月	つまみも入り小豆ご飯 じゃこのりん焼き みそすいとん	とり肉 小豆 お味噌	牛乳 山豆 昆布	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 えのき ねぎ	米 玄米 とうもろこし さつま芋 小麦粉 米粉	ごま油 米油	791 33.0	
11月	みそラーメン カレーまん	豚肉 お味噌	牛乳	人参	わかめ ねぎ 生薑 白菜 玉ねぎ もやし	中華めん 小麦粉 米粉	米油 ラード ごま油	829 32.9	
12月	もち麦ご飯 じゃがいもときのこのみそ汁 わかめのみそマヨネーズ焼き ほうれん草の合鴨	豚肉 せみ お味噌 生揚げ	牛乳 お味噌 お味噌	人参 小松菜	切り大根 しいたけ 大根 えのき ゆめい ねぎ	米 もち麦 とうもろこし じゃがいも	米油 半量 トリング	783 37.9	
13月	うこん入り玄米ご飯 チキン米粉カレー わかめサラダ	とり肉 大豆	牛乳 わかめ	人参	わかめ 玉ねぎ りんご もやし きゅうり	米 玄米 米粉 じゃがいも とうもろこし	米油 ごま油	823 29.4	
14月	練馬スリゲテ 野菜スープ エコシアパンキ	ツタ パコン	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 ほうれん草	大根 玉ねぎ セロリ ほうろく ホルモン	スリゲテ 米粉 チョコレト	米油 マカロン	792 27.6	
17月	おもちぼたもち のっぺい汁 野菜の辛子和え	豚肉 恒 きび 生揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	もやし きゅうり 大根 ねぎ	米 とうもろこし じゃがいも 白米粉	ごま油 米油	797 29.7	
18月	赤飯 紅白のん汁 15分 赤魚のつけ焼き 野菜のごま和え	とり肉 赤魚 お味噌 お味噌	牛乳 昆布	人参 小松菜	白菜 ごぼう 大根 ねぎ 15分	米 玄米 とうもろこし じゃがいも 白米粉 白米粉	ごま油 米油 ごま油	803 33.9	
21月	11とらふ井 もやしのごま酢和え じゃがいもともずくのみそ汁	とり肉 卵 とうもろこし 生揚げ お味噌	牛乳 もずく	人参	しいたけ ほうろく ねぎ グリーンピース もやし きゅうり 玉ねぎ	米 玄米 とうもろこし じゃがいも	米油 ごま	798 36.4	
24月	麦ご飯 いも団子のみそ汁 魚青の塩焼き 即席漬け	とり肉 魚青 お味噌	牛乳 昆布	人参 小松菜	わかめ きゅうり ごぼう ねぎ 大根	米 麦 じゃがいも 白米粉	米油	804 32.0	

食材購入等の都合で献立を変更する場合があります。

1年間のまじの



この1年を振り返る

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食塩	
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	* g	g	
今月の平均	809	33.0	25.0	384	130	3.6	311	0.47	0.60	37	3.5	10.1
目標値	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

*食塩は、お味噌汁、魚の付け汁や煮汁、ソースドレッシングに使用した、お味噌、しょうゆ、塩、マヨネーズ等を含みます。

いよいよ学年最後の月をお迎えしました。この1年を振り返り、給食を食べるから、とることを感じ、学んでいきましょう。健康に生活できるよう、少しでも好き嫌いをして、給食を食えることができたでしょうか。今年度の給食も、あとわずか。残りの日々も、給食をしっかり食って、元気に学校生活を送ってほしいと思います。