3月予定献立表　小学校

令和７年度

※　材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

古賀市学校給食センター　☎ 942－6155

日	曜	こんだて 牛乳	しゅしょく	おかず	ねつやちからになる	ちやにく、ほねになる	からだのちょうしをととのえる	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
2	月	○	こくとうコッペパン	マカロニのクリームに フレンチサラダ ミルメーク	こくとうコッペパン　なたねあぶら じゃがいも　マカロニ シチュールウ　さとう ドレッシング　ミルメーク	ぎゅうにゅう　とりにく　チーズ ハム　がら(だし)	たまねぎ　にんじん　えだまめ キャベツ　きゅうり	637	23.8	22.7
3	火	○	≪行事食≫ ちらしずし	いわしのおかかに ≪旬の食材≫ ひじきとあさりのいために ≪古賀市の食材≫かきたまじる ひなあられ	こめ　なたねあぶら　さとう でんぷん　ひなあられ	ぎゅうにゅう　いわしのおかかに ひじき　あさり　あぶらあげ たまご　かつお(だし) こんぶ(だし)	たけのこ　れんこん　かんぴょう しいたけ　にんじん　えのき たまねぎ　はねぎ	641	23.5	18.4
4	水	○	けんさんこむぎしょくパン	ポークビーンズ ツナマヨサラダ ココアクリーム	けんさんこむぎしょくパン なたねあぶら　ハヤシルウ ウスターソース　ココアクリーム ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　まぐろ	にんにく　たまねぎ　にんじん えだまめ　りんご　トマト　キャベツ ブロッコリー　きゅうり	621	26.7	24.1
5	木	○	ごはん	ユーリンチー きりぼしだいこんのあえもの ≪旬のみそ汁≫ はるキャベツのみそしる	こめ　でんぷん　こむぎこ なたねあぶら　さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　いりこ(だし) みそ	ねぶかねぎ　たまねぎ　しょうが レモン　きりぼしだいこん　もやし にんじん　キャベツ　はねぎ	670	22.9	22.6
6	金	○	むぎごはん	チキンカレー にんじんドレッシングサラダ	こめ　むぎ　なたねあぶら じゃがいも　ウスターソース カレールウ　ドレッシング	ぎゅうにゅう　とりにく がら(だし)	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　りんご　トマト カリフラワー　ほうれんそう　コーン	623	19.5	16.7
9	月	○	ミルクコッペパン	≪イタリアの料理≫ ミートソースペンネ キャベツとベーコンのスープ フルーツムース	ミルクコッペパン　ペンネマカロニ オリーブゆ　ハヤシルウ　さとう ウスターソース　じゃがいも フルーツムース	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく ベーコン　がら(だし)	にんにく　たまねぎ　にんじん トマト　りんご　キャベツ　えだまめ	633	23.9	20.9
10	火	○	むぎごはん	がめに かんてんサラダ	こめ　むぎ　なたねあぶら さといも　さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう　とりにく　あつあげ かんてん　ハム	れんこん　にんじん　たけのこ こんにゃく　えだまめ　キャベツ きゅうり　コーン	627	20.3	19.2
11	水	○	はいがしょくパン	ぶたにくコロッケ レモンサラダ ミネストローネ	はいがしょくパン　なたねあぶら ぶたにくのコロッケ　オリーブゆ しろいんげんまめ　さとう	ぎゅうにゅう　とりにく がら(だし)	ブロッコリー　カリフラワー にんじん　レモン　たまねぎ だいこん　トマト	682	23.5	30.8
12	木	○	かしわめし	さばのしおやき こまつなのあえもの わかたけじる おいわいデザート	こめ　なたねあぶら　さとう おいわいデザート	ぎゅうにゅう　とりにく　あぶらあげ さば　かまぼこ　わかめ かつお(だし)　こんぶ(だし)	にんじん　こまつな　たけのこ たまねぎ　はねぎ	738	27.5	30.5
13	金	○	ごはん	にくやさいいため ちゅうかスープ	こめ　なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ ベーコン　ちくわ　がら(だし)	しょうが　にんにく　たまねぎ キャベツ　にんじん　チンゲンサイ	605	24.0	16.0
16	月	○	けんさんこむぎしょくパン	トマトオムレツ やさいソテー ポトフ ≪福岡県の食材≫あまおうジャム	けんさんこむぎしょくパン オリーブゆ　なたねあぶら じゃがいも　いちごジャム	ぎゅうにゅう　トマトオムレツ ベーコン　とりにく　がら(だし)	キャベツ　たまねぎ　にんじん コーン　えだまめ	601	25.6	21.5
17	火	卒業式　✿6年生のみなさん　ご卒業おめでとうございます✿								
18	水	○	パインパン	はるキャベツのクリームに ミモザサラダ	パインパン　なたねあぶら じゃがいも　シチュールウ ドレッシング　さとう	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ　がら(だし)	キャベツ　たまねぎ　にんじん えだまめ　ブロッコリー カリフラワー　コーン	614	24.7	23.3
19	木	○	むぎごはん	≪大分県の料理≫ さんまのかぼすレモンに さつまいもとれんこんのいためもの たまねぎのみそしる	こめ　むぎ　さつまいも なたねあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ベーコン　あぶらあげ さんまかぼすレモンに いりこ(だし)　みそ	れんこん　たまねぎ こまつな　しめじ	658	20.3	20.4
23	月	○	ナン	キーマカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	ナン　なたねあぶら ウスターソース　カレールウ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく　だいず とりささみ　がら(だし)　ヨーグルト	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　えだまめ　りんご トマト　ごぼう　コーン	601	24.1	26.6

※　今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、キャベツ、たまねぎ、大根、トマトオムレツ

※　福岡県産・・・米(夢つくし)、牛乳、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、葉ねぎ、ほうれん草、しめじ、あまおうジャム、たけのこ、華味鳥

～　栄養士メモ　～

３月は、さまざまな行事を通して別れを経験することも多く、また、季節の変わり目で心身ともに体調の変化を感じやすい時期です。旬の食材は、体の中で季節に合った働きももっているので、積極的に食事に取り入れて、体調を整えましょう。

3月予定献立表　中学校

令和７年度

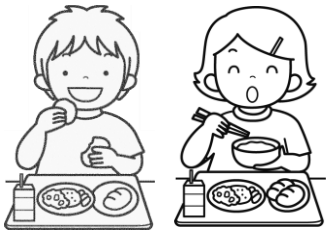
古賀市学校給食センター　☎ 942－6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜	献立 牛乳	主食	おかず	主に体の組織をつくる 1群:たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群:カルシウム 牛乳・乳製品・小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群:炭水化物 穀類・芋類・砂糖	6群:脂質 油脂	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
2	月	○	黒糖コッペパン	マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ ミルメーク	鶏肉 ハム がら(だし)	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ　枝豆 キャベツ　きゅうり	黒糖コッペパン じゃが芋 マカロニ 砂糖　ミルメーク	菜種油 シチュールウ ドレッシング	726	27.0	25.6
3	火	○	≪行事食≫ ちらしずし	いわしのおかか煮 ≪旬の食材≫ ひじきとあさりの炒め煮 ≪古賀市の食材≫かき玉汁 ひなあられ	いわしのおかか煮 あさり　油揚げ 卵　かつお(だし)	牛乳 ひじき 昆布(だし)	人参 葉ねぎ	筍　れんこん かんぴょう　椎茸 えのき　玉ねぎ	米　砂糖 でん粉 ひなあられ	菜種油	716	25.4	19.2
4	水	○	県産小麦食パン	ポークビーンズ ツナマヨサラダ ココアクリーム	豚肉 大豆 まぐろ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく　玉ねぎ 枝豆　りんご キャベツ　きゅうり	県産小麦食パン ココアクリーム	菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ノンエッグマヨネーズ	742	31.5	28.0
5	木	○	ごはん	油淋鶏 切り干し大根の和えもの ≪旬のみそ汁≫ 春キャベツのみそ汁 お祝いデザート	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	根深ねぎ　玉ねぎ しょうが　レモン 切り干し大根 もやし　キャベツ	米　でん粉 小麦粉　砂糖 お祝いデザート	菜種油 ごま油	869	26.8	30.4
9	月	○	ミルクコッペパン	≪イタリアの料理≫ ミートソースペンネ キャベツとベーコンのスープ フルーツムース	豚挽き肉 ベーコン がら(だし)	牛乳	人参 トマト	にんにく　玉ねぎ りんご　キャベツ 枝豆	ミルクコッペパン ペンネマカロニ 砂糖　じゃが芋 フルーツムース	オリーブ油 ハヤシルウ ウスターソース	715	27.0	23.1
10	火	○	麦ごはん	がめ煮 寒天サラダ	鶏肉 厚揚げ ハム	牛乳 寒天	人参	れんこん　筍 こんにゃく　枝豆 キャベツ　きゅうり コーン	米　麦 里芋　砂糖	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	727	23.1	21.6
11	水	○	胚芽食パン	豚肉コロッケ レモンサラダ ミネストローネ	鶏肉 がら(だし)	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	カリフラワー　レモン 玉ねぎ　大根	胚芽食パン 豚肉のコロッケ 白いんげん豆 砂糖	菜種油 オリーブ油	791	27.5	34.4
12	木	卒業式準備											
13	金	卒業式　❀3年生のみなさん　ご卒業おめでとうございます❀											
16	月	○	県産小麦食パン	トマトオムレツ 野菜ソテー ポトフ ≪福岡県の食材≫あまおうジャム	トマトオムレツ ベーコン　鶏肉 がら(だし)	牛乳	人参	キャベツ　玉ねぎ コーン　枝豆	県産小麦食パン じゃが芋 いちごジャム	オリーブ油 菜種油	730	30.9	25.4
17	火	○	ごはん	八宝菜 餃子 中華サラダ	豚肉　ちくわ 餃子　焼豚 がら(だし)	牛乳 寒天	人参 ほうれん草	にんにく　玉ねぎ 白菜　筍　もやし しょうが	米 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	760	27.6	21.8
18	水	○	パインパン	春キャベツのクリーム煮 ミモザサラダ	鶏肉 がら(だし)	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	キャベツ　玉ねぎ 枝豆　カリフラワー コーン	パインパン じゃが芋 砂糖	菜種油 シチュールウ ドレッシング	704	28.1	26.3
19	木	○	麦ごはん	≪大分県の料理≫ さんまのかぼすレモン煮 さつま芋とれんこんの炒めもの 玉ねぎのみそ汁	ベーコン　油揚げ さんまかぼすレモン煮 みそ	牛乳 いりこ(だし)	小松菜	れんこん　玉ねぎ しめじ	米　麦 さつま芋 砂糖	菜種油	740	22.0	21.3
23	月	○	ナン	キーマカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	豚挽き肉　大豆 鶏ささみ　がら(だし)	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	しょうが　にんにく 玉ねぎ　枝豆 りんご　ごぼう コーン	ナン	菜種油 ウスターソース カレールウ ノンエッグマヨネーズ	709	28.0	30.7
24	火	○	ごはん	酢豚 ワンタンスープ	豚肉 ベーコン がら(だし)	牛乳	人参 ピーマン トマト チンゲン菜	しょうが　玉ねぎ 筍　エリンギ パイナップル にんにく	米　でん粉 砂糖　ワンタン	菜種油	788	23.8	24.6

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、キャベツ、たまねぎ、大根、トマトオムレツ

※ 福岡県産・・・米(夢つくし)、牛乳、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、葉ねぎ、ほうれん草、しめじ、エリンギ、あまおうジャム、たけのこ、華味鳥

～ 栄養士メモ ～

３月は、さまざまな行事を通して別れを経験することも多く、また、季節の変わり目で心身ともに体調の変化を感じやすい時期です。旬の食材は、体の中で季節に合った働きももっているので、積極的に食事に取り入れて、体調を整えましょう。