

令和7年
3月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555



今月使用予定の佐呂間町産食材は、サロマ牛、食パンです。今年度もたくさんの佐呂間町産食材を使ってきました。地元の物だからこそ安心感とおいしさ。無償提供もしていただけたりと、佐呂間の学校給食はたくさんの人に支えられてできています！

ようび 曜日 びょうじ 行事	きょう 今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でののはたらき			スプーン・ フォークの つく日
		ち にく・ほね 血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)	
3(月) 若保 若保	炊き込みいなり	あぶらあげ、ひじき	こめ、サラダあぶら、さとう、ごま	にんじん、ほししいたけ	
	すまし汁		まめふ	にんじん、えのきだけ、こまつな、ながねぎ	
	若鶏ごま照り焼き	わかどりごまてりやき			
	カットデザート		カットデザートケーキ		
4(火)	味噌ラーメン	ぶたにく、みそ	ちゅうかめん、サラダあぶら、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、もやし、メンマ、ながねぎ、しょうが、にんにく	
	揚げたこ焼き	たこやき	サラダあぶら		
	みかん缶			みかんかん	
5(水)	焼き豚チャーハン	ぶたにく	こめ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、グリーンピース、コーン、しょうが、にんにく	
	ほうれん草のスープ	とうふ		ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
6(木)	コッペパン		コッペパン		
	クリームシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク、とうにゅう、しろいんげんまめ	じゃがいも、サラダあぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん	
	ゆでウインナー	ウインナー			
	もやしのサラダ	ハム	ごま、さとう、ごまあぶら	もやし、にんじん、きゅうり	
7(金)	ごはん		こめ		
	わかめスープ	わかめ、とうふ		たまねぎ、えのきだけ、ながねぎ	
	春巻き		サラダあぶら	はるまき	
	チャプチェ	ぶたにく	はるさめ、ごまあぶら、ごま	にんじん、ピーマン、ほししいたけ、しょうが、にんにく	
10(月)	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		ほうれんそう、たまねぎ	
	ボークチャップ	ぶたにく	サラダあぶら、はちみつ	たまねぎ、エリンギ、パプリカ、にんにく	
	わかめとツナの和え物	わかめ、シーチキン	エッグケア	キャベツ	
11(火)	スパゲティカレーソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、パセリ	
	フライドポテト		じゃがいも、サラダあぶら		
	串だちぜリー		すだちゼリー		
12(水)	ごはん		こめ		
	みそ汁	みそ	じゃがいも	にんじん、ながねぎ	
	炒り鶏	とりにく	サラダあぶら、さとう	たけのこ、れんこん、にんじん、さやいんげん、ほししいたけ	
	いそ和え	のり	さとう	ほうれんそう、もやし	
13(木)	食パン		しょくパン		
	ジュリエンスープ	ベーコン		キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、パセリ	
	ポテトコロッケ		ポテトコロッケ、サラダあぶら		
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ、エッグケア、さとう	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン	
14(金) 若保 佐中	わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ、ごま		
	牛汁	サロマぎゅうにく	じゃがいも、さとう	まいだけ、ながねぎ、こんにゃく	
	ハムカツ	ハムカツ	サラダあぶら		
	蒸し野菜サラダ		ドレッシング	ブロッコリー、カリフラワー、コーン	

17(月)	ハヤシライス	ぶたにく、しろいんげんまめ	こめ、じゃがいも、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、グリーンピース	
	ミルク寒天のフルーツ和え	ぎゅうにゅう	さとう	みかんかん、パインかん	
18(火)	スパゲッティミートソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく	
	レモンマリネサラダ		ドレッシング	キャベツ、にんじん、コーン	
19(水) ◎佐小	ごはん(やさいふりかけ)		こめ	やさいふりかけ	
	みそ汁	とうふ、わかめ、みそ		にんじん、ながねぎ	
	鮭の塩焼き	さけのしおやき			
	もやしの酢味噌和え	ハム、みそ	さとう、ごま	もやし、ほうれんそう、コーン	
21(金)	マーボー丼	ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	ながねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく	
	中華和え		ごまあぶら、さとう、ごま	はくさい、にんじん	
	パイン缶			パインかん	
24(月) ◎若小 ◎浜小	ごはん		こめ		
	みそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ	
	あじフライ	あじフライ	サラダあぶら		
	根菜の煮物	ぶたにく	サラダあぶら、さとう	だいこん、ごぼう、にんじん、えだまめ	

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。

※※1食分のカロリーがお知りになりたい方は、給食センターまでお問い合わせください。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。



○の数が…

7～9個



4～6個



1～3個



ポン! 

0個

