

# 2025年3月 献立表

～1・2年生バージョン～  
いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金																																																																											
<p>🌞いがスマイル給食🌞 ( )は使用食材です</p> <p>・11日(火) サイコロビーフカレーライス(伊賀牛肉)</p> <p>・18日(火) 豚肉の卵とじ(伊賀豚肉・鶏卵)</p> <p>今年度もたくさんの伊賀産の食材をいただくことができました。3月も感謝の気持ちを忘れずに、味わっていただきましょう。</p> 																																																																															
<p>その日のメニュー (盛り付け図)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td>血や肉、骨になる食品</td> <td></td> </tr> <tr> <td>き黄</td> <td>熱や力のもとになる食品</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みどり緑</td> <td>体の調子を整える食品</td> <td></td> </tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	kcal	g	g	あか	血や肉、骨になる食品		き黄	熱や力のもとになる食品		みどり緑	体の調子を整える食品																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																													
kcal	g	g																																																																													
あか	血や肉、骨になる食品																																																																														
き黄	熱や力のもとになる食品																																																																														
みどり緑	体の調子を整える食品																																																																														
<p>https://school.liga.ed.jp/lunch/junior-high/</p>  <p>教育委員会のホームページに献立表と献立詳細が公開されています。献立詳細には各献立の材料が掲載されていますので、ぜひご活用ください。</p>																																																																															
3	4	5	6	7																																																																											
<p>ひな寿司の上に刻みのりを散らして食べてくださいね。</p> <p><b>ひなまつり献立</b></p> 	<p>ヤンニョムチキンの甘辛いタレが食欲をそそります。ご飯もしっかり食べてください!</p> <p><b>卒業お祝い献立</b></p> 	<p>赤色は「おめでたい色」とされており、お祝いのときに赤飯を食べる習慣があります。</p> <p><b>卒業お祝い献立</b></p> 	<p>焼きうどんは、1食用の削り節をかけて下さい。</p> 	<p>デコボンは程よい酸味と甘みが特徴の果物です。味わっていただきましょう。</p> 																																																																											
<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>710 kcal</td><td>22.0g</td><td>13.6g</td></tr> <tr><td>あか</td><td>牛乳 高野豆腐</td><td>きざみのり 鶏卵 豆腐</td></tr> <tr><td>き黄</td><td>伊賀米 さとう</td><td>でんぶん 三色だんご</td></tr> <tr><td>みどり緑</td><td>干しいたけ にんじん たけのこ</td><td>たまねぎ 白菜 ねぎ</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	710 kcal	22.0g	13.6g	あか	牛乳 高野豆腐	きざみのり 鶏卵 豆腐	き黄	伊賀米 さとう	でんぶん 三色だんご	みどり緑	干しいたけ にんじん たけのこ	たまねぎ 白菜 ねぎ	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>792 kcal</td><td>29.6g</td><td>29.3g</td></tr> <tr><td>あか</td><td>牛乳 鶏肉</td><td>木綿豆腐 もずく</td></tr> <tr><td>き黄</td><td>伊賀米 でんぶん 油</td><td>さとう ごま油</td></tr> <tr><td>みどり緑</td><td>にんにく しょうが にんじん もやし</td><td>ほうれん草 たまねぎ ねぎ</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	792 kcal	29.6g	29.3g	あか	牛乳 鶏肉	木綿豆腐 もずく	き黄	伊賀米 でんぶん 油	さとう ごま油	みどり緑	にんにく しょうが にんじん もやし	ほうれん草 たまねぎ ねぎ	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>734 kcal</td><td>30.8g</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>あか</td><td>牛乳 ぶり</td><td>油揚げ 小豆</td></tr> <tr><td>き黄</td><td>伊賀米 もち米 さとう</td><td>じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こんにゃく</td></tr> <tr><td>みどり緑</td><td>きゅうり にんじん たまねぎ</td><td>だいこん 干しいたけ ねぎ</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	734 kcal	30.8g	26.5g	あか	牛乳 ぶり	油揚げ 小豆	き黄	伊賀米 もち米 さとう	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こんにゃく	みどり緑	きゅうり にんじん たまねぎ	だいこん 干しいたけ ねぎ	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>721 kcal</td><td>24.7g</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>あか</td><td>牛乳 豚肉</td><td>ツナオイル漬け 削り節</td></tr> <tr><td>き黄</td><td>伊賀米 大麦 油</td><td>うどん さとう ごま油</td></tr> <tr><td>みどり緑</td><td>にんじん 玉ねぎ キャベツ</td><td>もやし きゅうり ねぎ しそ粉</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	721 kcal	24.7g	23.9g	あか	牛乳 豚肉	ツナオイル漬け 削り節	き黄	伊賀米 大麦 油	うどん さとう ごま油	みどり緑	にんじん 玉ねぎ キャベツ	もやし きゅうり ねぎ しそ粉	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>713 kcal</td><td>23.2g</td><td>29.7g</td></tr> <tr><td>あか</td><td>牛乳 鶏肉</td><td>生クリーム</td></tr> <tr><td>き黄</td><td>コッパン 油 グラニュー糖</td><td>じゃがいも 小麦粉 パター</td></tr> <tr><td>みどり緑</td><td>たまねぎ にんじん</td><td>白菜 デコボン</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	713 kcal	23.2g	29.7g	あか	牛乳 鶏肉	生クリーム	き黄	コッパン 油 グラニュー糖	じゃがいも 小麦粉 パター	みどり緑	たまねぎ にんじん	白菜 デコボン
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																													
710 kcal	22.0g	13.6g																																																																													
あか	牛乳 高野豆腐	きざみのり 鶏卵 豆腐																																																																													
き黄	伊賀米 さとう	でんぶん 三色だんご																																																																													
みどり緑	干しいたけ にんじん たけのこ	たまねぎ 白菜 ねぎ																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																													
792 kcal	29.6g	29.3g																																																																													
あか	牛乳 鶏肉	木綿豆腐 もずく																																																																													
き黄	伊賀米 でんぶん 油	さとう ごま油																																																																													
みどり緑	にんにく しょうが にんじん もやし	ほうれん草 たまねぎ ねぎ																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																													
734 kcal	30.8g	26.5g																																																																													
あか	牛乳 ぶり	油揚げ 小豆																																																																													
き黄	伊賀米 もち米 さとう	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こんにゃく																																																																													
みどり緑	きゅうり にんじん たまねぎ	だいこん 干しいたけ ねぎ																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																													
721 kcal	24.7g	23.9g																																																																													
あか	牛乳 豚肉	ツナオイル漬け 削り節																																																																													
き黄	伊賀米 大麦 油	うどん さとう ごま油																																																																													
みどり緑	にんじん 玉ねぎ キャベツ	もやし きゅうり ねぎ しそ粉																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																													
713 kcal	23.2g	29.7g																																																																													
あか	牛乳 鶏肉	生クリーム																																																																													
き黄	コッパン 油 グラニュー糖	じゃがいも 小麦粉 パター																																																																													
みどり緑	たまねぎ にんじん	白菜 デコボン																																																																													
10	11	12	13	14																																																																											
<p>&lt;3年生後期試験&gt; ピリッとした辛味が、身体を温めますね。</p> 	<p><b>いがスマイル給食</b></p> 	<p>卒業式</p> 	<p>のっぺいとは、かたくり粉やさといもでとろりとしたとろみを出します。</p> 	<p>伊賀牛肉が入った肉じゃがです。</p> 																																																																											
<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>750 kcal</td><td>30.2g</td><td>29.2g</td></tr> <tr><td>あか</td><td>牛乳 さば 豚肉</td><td>豆腐 赤みそ</td></tr> <tr><td>き黄</td><td>伊賀米</td><td></td></tr> <tr><td>みどり緑</td><td>キャベツ きゅうり にんにく しょうが</td><td>にんじん 白菜 キムチ ねぎ しそ粉</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	750 kcal	30.2g	29.2g	あか	牛乳 さば 豚肉	豆腐 赤みそ	き黄	伊賀米		みどり緑	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	にんじん 白菜 キムチ ねぎ しそ粉	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>819 kcal</td><td>23.9g</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>あか</td><td>牛乳 牛肉</td><td></td></tr> <tr><td>き黄</td><td>伊賀米 大麦 油</td><td>じゃがいも さとう ぶどうゼリー</td></tr> <tr><td>みどり緑</td><td>にんにく しょうが セロリ</td><td>たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	819 kcal	23.9g	21.5g	あか	牛乳 牛肉		き黄	伊賀米 大麦 油	じゃがいも さとう ぶどうゼリー	みどり緑	にんにく しょうが セロリ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>721 kcal</td><td>28.8g</td><td>17.2g</td></tr> <tr><td>あか</td><td>牛乳 豆腐 豚肉</td><td>赤みそ 竹輪</td></tr> <tr><td>き黄</td><td>伊賀米 大麦 油 さとう</td><td>ごま こんにゃく さといも</td></tr> <tr><td>みどり緑</td><td>なばな はくさい にんじん</td><td>干しいたけ だいこん</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	721 kcal	28.8g	17.2g	あか	牛乳 豆腐 豚肉	赤みそ 竹輪	き黄	伊賀米 大麦 油 さとう	ごま こんにゃく さといも	みどり緑	なばな はくさい にんじん	干しいたけ だいこん	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>722 kcal</td><td>24.0g</td><td>16.9g</td></tr> <tr><td>あか</td><td>牛乳 牛肉</td><td>鮭フレーク</td></tr> <tr><td>き黄</td><td>伊賀米 大麦 油</td><td>こんにゃく じゃがいも さとう 春雨 ごま油</td></tr> <tr><td>みどり緑</td><td>にんじん たまねぎ</td><td>きゅうり</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	722 kcal	24.0g	16.9g	あか	牛乳 牛肉	鮭フレーク	き黄	伊賀米 大麦 油	こんにゃく じゃがいも さとう 春雨 ごま油	みどり緑	にんじん たまねぎ	きゅうり																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																													
750 kcal	30.2g	29.2g																																																																													
あか	牛乳 さば 豚肉	豆腐 赤みそ																																																																													
き黄	伊賀米																																																																														
みどり緑	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	にんじん 白菜 キムチ ねぎ しそ粉																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																													
819 kcal	23.9g	21.5g																																																																													
あか	牛乳 牛肉																																																																														
き黄	伊賀米 大麦 油	じゃがいも さとう ぶどうゼリー																																																																													
みどり緑	にんにく しょうが セロリ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																													
721 kcal	28.8g	17.2g																																																																													
あか	牛乳 豆腐 豚肉	赤みそ 竹輪																																																																													
き黄	伊賀米 大麦 油 さとう	ごま こんにゃく さといも																																																																													
みどり緑	なばな はくさい にんじん	干しいたけ だいこん																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																													
722 kcal	24.0g	16.9g																																																																													
あか	牛乳 牛肉	鮭フレーク																																																																													
き黄	伊賀米 大麦 油	こんにゃく じゃがいも さとう 春雨 ごま油																																																																													
みどり緑	にんじん たまねぎ	きゅうり																																																																													
17	18	19	20	21																																																																											
<p>きよみオレンジは、種が少なく柔らかい果物で、香りが良いです。</p> 	<p><b>いがスマイル給食</b></p> 	<p>トマトソースをかけて食べよう!</p> 	<p>春分の日</p> 	<p>今年度、最後の給食です。1年間を振り返り、味わっていただきましょう。</p> 																																																																											
<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>721 kcal</td><td>23.9g</td><td>20.4g</td></tr> <tr><td>あか</td><td>牛乳 ベーコン</td><td>ツナ油漬 フランクフルト</td></tr> <tr><td>き黄</td><td>伊賀米 大麦 油</td><td>じゃがいも</td></tr> <tr><td>みどり緑</td><td>にんじん たまねぎ</td><td>ピーマン コーン きよみオレンジ</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	721 kcal	23.9g	20.4g	あか	牛乳 ベーコン	ツナ油漬 フランクフルト	き黄	伊賀米 大麦 油	じゃがいも	みどり緑	にんじん たまねぎ	ピーマン コーン きよみオレンジ	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>747 kcal</td><td>30.6g</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>あか</td><td>牛乳 豚肉 鶏卵</td><td>ちりめんじゃこ</td></tr> <tr><td>き黄</td><td>伊賀米 油</td><td>こんにゃく さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ</td></tr> <tr><td>みどり緑</td><td>にんじん たまねぎ ねぎ</td><td>ごぼう きゅうり</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	747 kcal	30.6g	22.2g	あか	牛乳 豚肉 鶏卵	ちりめんじゃこ	き黄	伊賀米 油	こんにゃく さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	みどり緑	にんじん たまねぎ ねぎ	ごぼう きゅうり	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>770 kcal</td><td>32.0g</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>あか</td><td>牛乳 さわら 削り節</td><td>大豆</td></tr> <tr><td>き黄</td><td>ひじき 油揚げ</td><td>伊賀米 でんぶん 油</td></tr> <tr><td>みどり緑</td><td>たまねぎ トマト水煮</td><td>小松菜 白菜 にんじん</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	770 kcal	32.0g	25.8g	あか	牛乳 さわら 削り節	大豆	き黄	ひじき 油揚げ	伊賀米 でんぶん 油	みどり緑	たまねぎ トマト水煮	小松菜 白菜 にんじん	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>745 kcal</td><td>30.5g</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>あか</td><td>牛乳</td><td>豚肉 牛肉</td></tr> <tr><td>き黄</td><td>黒糖パン</td><td>油 なたね油</td></tr> <tr><td>みどり緑</td><td>にんにく たまねぎ トマト水煮</td><td>マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり コーン セロリ</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	745 kcal	30.5g	22.7g	あか	牛乳	豚肉 牛肉	き黄	黒糖パン	油 なたね油	みどり緑	にんにく たまねぎ トマト水煮	マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり コーン セロリ																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																													
721 kcal	23.9g	20.4g																																																																													
あか	牛乳 ベーコン	ツナ油漬 フランクフルト																																																																													
き黄	伊賀米 大麦 油	じゃがいも																																																																													
みどり緑	にんじん たまねぎ	ピーマン コーン きよみオレンジ																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																													
747 kcal	30.6g	22.2g																																																																													
あか	牛乳 豚肉 鶏卵	ちりめんじゃこ																																																																													
き黄	伊賀米 油	こんにゃく さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ																																																																													
みどり緑	にんじん たまねぎ ねぎ	ごぼう きゅうり																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																													
770 kcal	32.0g	25.8g																																																																													
あか	牛乳 さわら 削り節	大豆																																																																													
き黄	ひじき 油揚げ	伊賀米 でんぶん 油																																																																													
みどり緑	たまねぎ トマト水煮	小松菜 白菜 にんじん																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																													
745 kcal	30.5g	22.7g																																																																													
あか	牛乳	豚肉 牛肉																																																																													
き黄	黒糖パン	油 なたね油																																																																													
みどり緑	にんにく たまねぎ トマト水煮	マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり コーン セロリ																																																																													

\*マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用タイプの調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。