

日 曜	献立名(前半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~	緑の食品 ~体の調子を整える~	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~	エネルギー(kcal)			給食休み	
					たんぱく質(g)				
					塩分(g)				
					幼	小	中		
2 月	☆ひなまつり献立☆		ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です☆			433	626	757	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん					
	さわらのてり焼き	さわら		さとう					
	セルフちらしずしの具	高野豆腐	にんじん かんぴょう 干しいたけ れんこん	さとう					
	すまし汁	とり肉 なたと とうふ わかめ	にんじん みつば たけのこ えのきたけ	里いも					
幼:ひなあられ 小中:さくらもち					こめ さとう もちこめ 小豆 さとう				
3 火	△国見小1年1組リクエストメニュー△ ※県北中3年生応援献立※		いはかんゼリーを食べて、「良い予感♪」県北中3年生!応援しています☆			531	716	858	
	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ		ごはん					
	とりのから揚げ	とり肉		小麦粉 こめ油					
	りっちゃんサラダ	ハム こんぶ かつお節	にんじん きゅうり コーン キャベツ	さとう こめ油					
	コーンクリームスープ	ベーコン 牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ コーン	じゃがいも 生クリーム シチュールウ					
	いはかんゼリー		いはかん果汁	さとう					
4 水	●かみかみ献立●		よくかんで食べるとお歯を強くすることができます。しっかりかんで食べましょう。			480	619	747	県北中 3年生
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん					
	とうふのそぼろあん包み	とうふ とり肉 たまご	にんじん えだ豆 玉ねぎ しいたけ	さとう					
	切昆布の炒め煮	ぶた肉 こんぶ さつまあげ	にんじん えだ豆 ごぼう 干しいたけ	さとう					
	なめこ汁	とうふ みそ	にんじん なめこ 大根 ねぎ	里いも					
	さつまいもチップス			さつまいも さとう こめ油					
5 木	🐟 魚の日献立 🐟		毎月3日~7日は魚の日です。今日は、あじフリッターです。			511	640	802	
	ソフトめん 牛乳	牛乳		めん					
	あじフリッター(幼:1個、小中:2個)	あじ あおさ		小麦粉 こめ油					
	ほうれん草のごま酢あえ	かまぼこ	ほうれん草 にんじん もやし	さとう ごま油 ごま					
けんちんうどんスープ	とり肉 なたと 油あげ	にんじん ごぼう 大根 まいたけ えのきたけ ねぎ							
6 金	△国見小2年1組リクエストメニュー△		ABCスープは、リクエストメニューで4回目の登場です!			498	634	760	
	ごはん 牛乳 ミルメーク(ココア)	牛乳		ごはん さとう					
	さばのみそ煮	さば みそ		さとう					
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ とさかのり こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ コーン	ドレッシング					
ABCスープ	ベーコン	ごまつな にんじん 玉ねぎ しめじ	マカロニ じゃがいも						
9 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	479	623	764		
	さけのみそマヨネーズ焼き	さけ みそ	パプリカ パセリ	マヨネーズ					
	ひじきの煮物	ひじき さつまあげ	にんじん えだ豆 ごぼう 干しいたけ	さとう					
	とん汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	里いも					
	型抜きアチーズいちご味	チーズ	いちご果汁	さとう					
10 火	🎂 3月生まれのお誕生日おめでとう献立 🎂		3月生まれのみなさん おめでとうございます!			500	695	861	
	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん					
	チキンナゲット(幼:1個、小中:2個)	とり肉							
	春雨サラダ	ハム	にんじん きゅうり キャベツ コーン	こめ油 ごま油 春雨					
	ポークカレー	ぶた肉	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 生クリーム カレールウ こめ油					
	ヨーグルト	ヨーグルト							

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1か月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	484	21.0	18.3	308	1.9
小学校	647	26.7	21.9	358	2.4
中学校	810	32.0	24.8	384	3.0

令和7年度 3月 献立表

日	曜	献立名(後半)	赤の食品 ～体の組織をつくる～			緑の食品 ～体の調子を整える～			黄の食品 ～エネルギーのもとになる～			国見町給食センター			給食休み
			エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)			塩分(g)						
			幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中				
			給食休み												
11	水	赤飯 牛乳 ごま塩	牛乳		赤飯 ごま	410	572	719	給食休み						
		銀たらの西京焼き	銀たら みそ		さとう	21.1	27.6	33.3							
		いそあえ	かまぼこ のり	ほうれん草 にんじん もやし	1.3	1.6	1.9								
		とりごぼう汁	とり肉 とうふ 油あげ	にんじん ごぼう たけのこ ねぎ											
12	木	♪中学校卒業おめでとう献立♪ ♪幼稚園園長先生リクエスト給食♪ 県北中学校3年生のみなさん 卒業おめでとうございます！										給食休み			
		黒コッパパン 牛乳	牛乳		パン	436	597	906							
		えびフライ パックソース (幼小1～3年:1個、小4～中学生:2個)	えび		小麦粉 こめ油	19.7	25.6	35.6							
		菜の花サラダ	ハム	菜の花 にんじん コーン キャベツ	ドレッシング	2.1	2.5	3.5							
		クリームシチュー	とり肉 牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも 生クリーム シチュールー										
		中学校のみ お祝いいちごロールケーキ	たまご	いちご果汁	小麦粉 さとう										
13	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	483	621	中学校							
		チキンチーズ焼き	とり肉 チーズ		小麦粉	22.7	27.2								
		ポパイサラダ	ハム	ほうれん草 きゅうり コーン キャベツ にんにく	さとう こめ油	2.3	2.6								
		わかめとたまごのスープ	ベーコン わかめ たまご	にんじん チンゲンサイ しめじ たけのこ 玉ねぎ	でんぷん										
		いちごゼリー		いちご果汁	さとう										
16	月	♪幼稚園卒園・修了おめでとう献立♪ ♪みんなで食べる国見町の日献立♪ 国見町食卓園遊より 藤田地区 菊地さんの「くさだち菜とえのきの煮びたし」を味わいましょう。										県北中3年生			
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	560	652	755							
		ぶりのみそづけフライ	ぶり みそ		小麦粉 こめ油	20.4	24.4	26.2							
		くさだち菜とえのきの煮びたし	油あげ	くさだち菜 にんじん もやし えのきたけ	さとう	1.6	1.8	1.8							
		ぶたひき肉のごまスープ	ぶた肉	にんじん チンゲンサイ しめじ 玉ねぎ しょうが	さとう ごま こめ油										
幼稚園のみ お祝いいちごロールケーキ	たまご	いちご果汁	小麦粉 さとう												
17	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	559	837	幼稚園 県北中3年生							
		ウインナーたまご巻き	ウインナー たまご		さとう				27.0	32.8					
		キムタクごはんの具	ぶた肉	はくさいキムチ たくあん ねぎ	ごま油 こめ油				2.8	3.3					
		じゃがいものうま煮	豚肉 生あげ こんぶ	にんじん いんげん 玉ねぎ たけのこ	じゃがいも										
		ヨーグルトレーズン	ヨーグルト		レーズン さとう										
18	水	♪小学校卒業・修了おめでとう献立♪ ♪県北中1年2組リクエストメニュー♪ 国見小学校のみなさん おめでとうございます！今年度最後のリクエストメニューです。										幼稚園 県北中3年生			
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	742	862								
		ソースカツ	ぶた肉		小麦粉 こめ油 さとう	29.6	34.5								
		ポテトサラダ	ハム	にんじん きゅうり コーン	じゃがいも さとう 卵不使用マヨネーズ	2.8	3.1								
		さわ煮椀	とり肉 とうふ	にんじん みつば ごぼう 干しいたけ たけのこ											
小学校のみ お祝いいちごロールケーキ 中学校のみ みかんゼリー	たまご	いちご果汁 みかんゼリー	小麦粉 さとう さとう												
19	木	♪中学校修了おめでとう献立♪ 県北中学校1、2年生のみなさん おめでとうございます！										幼稚園 小学校 県北中3年生			
		中華めん 牛乳	牛乳		めん	896	38.4	3.6							
		もち米付き肉団子(2個ずつ)	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	もちごめ										
		菜の花のおひたし		菜の花 にんじん もやし えのきたけ	さとう ごま油										
		キムチラーメンスープ	ぶた肉 なんと	にんじん いら はくさいキムチ ねぎ しょうが											
		ティラミス	たまご チーズ		小麦粉 さとう										

3月の食材調達に物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金が活用されています。

お忘れなでね

中学3年生は、もうすぐ最後の給食です。
これからも食べることを大切に♡

