2025年3月　予定献立表（小学校用）

2024年度 下田市立学校給食センター

日曜日	牛乳	主食・副食（おかず・デザート）	赤の仲間 主にからだをつくる	黄の仲間 主にエネルギーになる	緑の仲間 主に体の調子をととのえる	熱量	たんぱく質（g）／脂肪（g）	カルシウム（mg）／塩分（g）	お知らせ
3日 月	牛乳	ごはん	[牛乳]	米		574 kcal			浜崎小なし 下田中なし
		サーモンフライ	鮭	大豆油　パン粉　小麦粉			23.2	269	ひな祭り献立
		五目野菜の生姜スープ	豚肉		大根　人参　小松菜　しょうが		18.0	2.4	
		キャベツのおひたし	かつお節		キャベツ　人参　もやし　ほうれん草				
		ひなあられ	昆布　青のり	うるち米　砂糖　でん粉	トマトパウダー　ほうれん草パウダー パプリカパウダー				
4日 火	牛乳	マーガリン入りコッペパン	[牛乳]	マーガリン入りコッペパン		647 kcal			稲梓小なし
		ミートグラタン	豚肉　牛乳　チーズ	マカロニ　小麦粉　パン粉　油	にんにく　玉ねぎ		27.7	372	
		野菜スープ		じゃが芋	人参　ほうれん草　コーン		27.9	3.4	
		ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ　人参　もやし				
5日 水	牛乳	ごはん	[牛乳]	米		582 kcal			下田中３年なし
		照り焼きチキン	鶏肉	砂糖	しょうが		27.7	309	
		さつま汁	油揚げ　削り節　みそ	さつま芋	人参　大根　白菜		18.8	2.3	
		小松菜の磯和え	のり	砂糖	小松菜　もやし　人参				
6日 木	牛乳	うどん	[牛乳]	うどん		609 kcal			下田中３年なし
		お好み焼き風かき揚げ	鶏卵　いか	小麦粉　大豆油　砂糖	人参　玉ねぎ　キャベツ		26.2	278	
		五目うどんの汁	豚肉　かつお節	砂糖	玉ねぎ　椎茸　ほうれん草		22.6	2.6	
		塩昆布和え	昆布		小松菜　もやし　人参				
7日 金	牛乳	ごはん	[牛乳]	米		702 kcal			
		手作りルウのカレー	豚肉	油　じゃが芋　小麦粉	しょうが　にんにく　玉ねぎ　人参		24.4	291	
		大豆の香揚げ	大豆　青のり	大豆油　でん粉			28.5	1.9	
		コーンサラダ		砂糖　油	キャベツ　きゅうり　人参　コーン				
10日 月	牛乳	ごはん	[牛乳]	米		645 kcal			ふるさと給食 (あじフライ)
		ひもの屋さんのあじフライ	あじ	大豆油　パン粉　小麦粉　でん粉 コーンフラワー			26.1	302	
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	削り節　みそ	じゃが芋	玉ねぎ　太ねぎ		20.6	2.3	
		切干大根のごま和え		砂糖　ごま	切干大根　ほうれん草　もやし　人参				
11日 火	牛乳	マーガリン入りコッペパン	[牛乳]	マーガリン入りコッペパン		611 kcal			世界の料理 (スペイン)
		スパニッシュオムレツ	ベーコン　鶏卵	油　じゃが芋	玉ねぎ　グリンピース		25.0	320	
		ミネストローネ	鶏肉	油	にんにく　玉ねぎ　人参　キャベツ		26.7	3.1	
		パプリカのマリネ		油　砂糖	キャベツ　きゅうり　赤パプリカ 黄パプリカ				

★下田市立学校給食センター公式Instagram『shimoda_kyushoku』にて、毎日の献立写真などを投稿しています★

日曜日	牛乳	主食・副食（おかず・デザート）	赤の仲間 主にからだをつくる	黄の仲間 主にエネルギーになる	緑の仲間 主に体の調子をととのえる	熱量	たんぱく質（g）／脂肪（g）	カルシウム（mg）／塩分（g）	お知らせ
12日 水	牛乳	ごはん	[牛乳]	米		619 kcal			
		鯖の塩焼き	さば				27.5	289	
		豚汁	豚肉　削り節　みそ	油　こんにゃく　里芋	人参　ごぼう　大根　太ねぎ		24.9	1.8	
		小松菜のおひたし	かつお節		もやし　人参　小松菜				
13日 木	牛乳	中華麺	[牛乳]	中華麺		589 kcal			卒業・修了祝い献立
		みそラーメンスープ	みそ　豚肉		もやし　人参　太ねぎ　筍　しょうが にんにく		25.8	294	
		豚ヒレカツ	豚肉　大豆　鶏卵	大豆油　でん粉　パン粉　小麦粉			18.5	2.8	
		ほうれん草の磯和え	のり	砂糖	ほうれん草　人参　キャベツ				
		ミニデザート（もも）		砂糖　粉あめ	もも				
14日 金	牛乳	ごはん	[牛乳]	米		582 kcal			下田分校なし 下田中３年なし
		ビビンバ　肉	豚肉　みそ　豆板醤	油　砂糖	にんにく		27.0	265	
		ビビンバ　野菜		砂糖　ごま油	もやし　ほうれん草　人参　しょうが にんにく		21.4	2.6	
		わかめと鶏肉のスープ	鶏肉　わかめ		人参　えのき　キャベツ				
17日 月	牛乳	わかめごはん	[牛乳]　わかめ	米　砂糖		744 kcal			下田分校なし
		鶏の唐揚げ	鶏肉	大豆油　でん粉	しょうが		25.9	374	下田中3年D組 リクエスト献立
		オニオンスープ	ベーコン		玉ねぎ　コーン		30.4	2.8	
		海藻サラダ	海藻	砂糖	もやし　人参　きゅうり　青しそ				
		お米のタルト	鶏卵　牛乳	小麦粉　マーガリン　砂糖　米粉 水あめ					
18日 火	牛乳	マーガリン入りコッペパン	[牛乳]	マーガリン入りコッペパン		606 kcal			下田分校なし 小学校全校なし
		豆腐のミートローフ	豚肉　豆腐	でん粉　砂糖	玉ねぎ　にんにく		21.6	338	
		コンソメスープ		じゃが芋	人参　玉ねぎ　コーン		24.1	2.9	
		あら塩サラダ		砂糖　油	キャベツ　きゅうり　人参　にんにく				
		コーヒーミルメーク		砂糖					

毎月１９日は「食育の日」、２３日は「ふじのくに地産地消の日」です。

今月の旬の食べ物

キャベツ

太ねぎ

文部科学省 基準値 小学校3・4年生 対象	650 kcal		1ヵ月平均値	626 kcal
	26.81	350		25.7 / 308
	18.06	2.0 未満		23.5 / 2.6

＊台風等により食材調達ができない場合や調理設備の故障により調理が困難となった場合は、レトルトカレー（ごはん入り）を提供することがあります。

＊物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。＊削り節には、カツオ・サバを含みます。

＊来月より献立表が賀茂地区統一となるため、様式が大幅に変更となります。ご承知おきください。