



2025年

3月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆

1年間の食事を振り返ろう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

※ 太字は八頭町の産物です

今月の旬の食べ物



給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のはたらき						1人分栄養価				 献立のテーマとメッセージ 																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
								血・筋肉・骨・歯をつくる(第1群)		体の調子をととのえる(第2群)		エネルギーのもとになる(第3群)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	g	g	g	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	桃の節句献立																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



2025年

3 月 予 定 献 立 表



※ 太字は八頭町の産物です



☆ 今月のめあて ☆

1年間の食事を振り返ろう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				 献立のテーマとメッセージ 
								血・脂肪・骨・歯をつくる(第1群)	体の調子をととのえる(第2群)	エネルギーのもとになる(第3群)	エネルギーのもとになる(第4群)	エネルギーのもとになる(第5群)	エネルギーのもとになる(第6群)	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	
	12	水	ご飯		豚肉のしょうが炒め	油揚げのみそ汁 のり酢和え		ぶたにく あぶらあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん しゅうぶ キャベツ もやし	こめ さとう	あぶら	小学校 583	小学校 26.2	小学校 13.8	小学校 2.1	●免疫力を高めよう!…今日の豚肉のしょうが炒めには、しょうががたくさん入っています。しょうがには、血行をよくして体を温める効果や殺菌作用があります。体の疲れをとってくれる豚肉と炒めました。しょうがの香りは食欲を増す働きがあります。
	13	木	だいせんこもぎ 大山小麦 コッペパン		フランクフルト	コンソメスープ ポテトサラダ		フランクフルト	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ しゅうぶ きゅうり	こめ じゃがいも さとう でんぶ	ノンエッグマヨネーズ	601	22.5	24.4	3.2	●じゃがいもについて…じゃがいもの主成分は糖質ですが、低カロリーでビタミンCを多く含む食品です。煮物、揚げ物、炒め物などどんな料理にもあう食品です。今日のポテトサラダにはお酢を少し入れてさっぱりと仕上げています。
	14	金	ご飯		さばの塩焼き	豚汁 かおり和え		さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおしそ	たまねぎ はくさい しゅうぶ だいこん キャベツ	こめ こんにゃく		599	25.4	18.0	1.8	●今月のめあてについて…今月のめあては、「1年間の食事を振り返ろう」です。3月は、卒業・進級にむけて準備をしていく大切な月となります。新年度から良いスタートが切れるようにもう一度自分の食生活を振り返りましょう。
	17	月	ご飯		いわしの梅煮	ふのみそ汁 ひじきのごまサラダ		いわし かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	うめ にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ	こめ ふ さとう でんぶ	ドレッシング ごま	650	24.0	20.4	3.2	●いわしについて…いわしには、脳を活性化させるDHAや血液をさらさらにするEPA、骨を強くするカルシウムなど、成長期に必要な栄養素が多く含まれています。今日のいわしの梅煮は骨までやわらかく煮ているので骨ごと食べることができます。
	18	火	ご飯		鶏肉のパン粉焼き	紅白かまぼこのすまし汁 だいこんサラダ	(小) お祝い ゼリー	とりにく かまぼこ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しゅうぶ だいこん きゅうり	こめ パンこ (小) おいわい ゼリー	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	644	27.6	16.8	1.9	●給食クイズ…小学校6年間で給食を何回食べるでしょうか? ①3,200回 ②2,000回 ③1,100回…正解は、約1,100回です。今日は、6年生卒業お祝いメニューで6年生のみなさんは小学校で食べる最後の給食です。味わって食べてくださいね。
	19	水	ご飯		きのこソースハンバーグ	はくさいのみそ汁 わかめの酢の物		ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきたけ しめじ はくさい たまねぎ しゅうぶ キャベツ もやし	こめ さとう でんぶ パンこ		—	—	—	—	●食育の日について…毎月19日は食育の日です。鳥取県や八頭町のおいしい食材や旬の野菜を取り入れています。農作物を育てている人、食事を作ってくれている人などいろいろ関わっている人たちに感謝して食べましょう。家族と一緒に食事をすることや残さず食べることも食育のひとつです。
	21	金	ご飯		ブルコギ	コーン卵スープ もやしのナムル		ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく コーン しゅうぶ もやし	こめ さとう でんぶ	ごまあぶら ごま	709	28.7	16.3	2.5	●食事マナーでできていますか?…皆さんは食事をする時、食器を持って食べていますか? ご飯とお汁は正しい位置ですか? 今年度最後の給食です。4月から楽しみにしてください。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。