

令和7年 3月 学校給食献立表

八丈町給食センター

日	献立	血や肉になるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	その他調味料	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
						小(中学年)	中・高	
3月	牛乳 🌸ねぎ塩豚丼 みそ汁	牛乳,豚肉,厚削り,白みそ,赤みそ,わかめ	精白米,押麦,大豆油,ごま油	にんにく,玉葱,ねぎ,もやし,にら,レモン果汁,キャベツ	食塩,白胡椒	523 20.9 14.2 1.9	659 25.8 16.4 2.4	Kcal g g g
4火	牛乳 高菜チャーハン トビ団子の春雨スープ 🌸フルーツポンチ	牛乳,豚肉,トビウオ	精白米,粒麦,大豆油,上白糖,ごま油,白炒りごま,片栗粉,緑豆春雨	しょうが,人参,ねぎ,たかな漬,白菜,たけのこ,干し椎茸,さやいんげん,りんご缶,黄桃缶,みかん缶,バナナ缶	醤油,オリーブオイル,酒,食塩,白胡椒	613 23.4 13.1 2.1	780 29.2 14.9 2.7	Kcal g g g
5水	ハ丈メニュー ハ丈牛乳 🌸スパゲティミートソース フライドビーンズサラダ 🌸りんご	ハ丈牛乳(ジャージー),豚肉,大豆	スパゲティ,米油,大豆油,薄力粉,片栗粉,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,人参,えりんぎ,青ピーマン,トマト,トマトジュレ,キャベツ,もやし,りんご	オリーブオイル,オリーブオイル,食塩,白胡椒,赤ワイン,醤油,穀物酢	670 25.4 26.0 1.6	857 31.9 32.3 2	Kcal g g g
6木	牛乳 ご飯 🌸コロケ 野菜炒め みそ汁	牛乳,豚肉,厚削り,厚揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,大豆油,じゃがいも,バナナ粉,薄力粉	玉葱,人参,しょうが,キャベツ,もやし,さやいんげん	食塩,白胡椒,中濃ソース,液体塩こうじ,醤油	712 22.2 25.8 2.2	914 27.5 32.1 2.9	Kcal g g g
7金	ひな祭りメニュー(3月3日は桃の節句) 牛乳 ちらし寿司 すまし汁 🌸桜餅	牛乳,鶏肉,★錦糸卵,厚削り,油揚げ,あずき(乾)	精白米,上白糖,白炒りごま,大豆油,薄力粉,白玉粉,くずでん粉,水あめ	人参,れんこん,干し椎茸,枝豆,大根,小松菜	穀物酢,食塩,醤油	635 25.7 15.5 2.4	810 32.3 18.1 3.1	Kcal g g g
10月	牛乳 🌸ターメリックライスクリームソースがけ 枝豆サラダ	牛乳,鶏肉,粉チーズ	精白米,大豆油,薄力粉	玉葱,人参,えりんぎ,グリーンピース,枝豆,キャベツ,コン缶	オリーブオイル,オリーブオイル,食塩,白胡椒,穀物酢,バナナ	661 23.0 23.1 1.5	845 28.6 28.4 1.9	Kcal g g g
11火	防災メニュー(東日本大震災から14年) 牛乳 アルファ化米わかめご飯 ビスコ 厚揚げのそぼろ煮 切干大根サラダ	牛乳,鶏肉,冷凍厚揚げ,厚削り	アルファ化米,わかめご飯,大豆油,上白糖,片栗粉,ごま油,ビスコ	しょうが,玉葱,人参,たけのこ,干し椎茸,グリーンピース,切干大根,キャベツ,きゅうり	本みりん,醤油,食塩,穀物酢	610 24.1 20.5 2.4	776 30.1 24.9 3.1	Kcal g g g
12水	牛乳 🌸きなこ揚げパン ビーンズトマトシチュー コーンサラダ	牛乳,きな粉,鶏肉,白いんげんビュレ,大豆	キャベツ,バナナ,大豆油,上白糖,米粉	にんにく,玉葱,人参,えりんぎ,トマト缶,さやいんげん,キャベツ,コン缶	食塩,オリーブオイル,トマトケチャップ,白胡椒,穀物酢,バナナ	568 23.6 29.4 2.3	719 29.4 36.9 3	Kcal g g g
13木	牛乳 🌸ジャージャー麺 🌸かんもチップス オレンジ	牛乳,豚肉,赤みそ	中華めん,大豆油,上白糖,ごま油,片栗粉,さつまいも	にんにく,しょうが,干し椎茸,玉葱,人参,たけのこ,もやし,きゅうり,オリーブ	オリーブオイル,醤油,酒,トウモロコシ,食塩	667 23.7 27.9 2.1	853 29.6 34.9 2.7	Kcal g g g
14金	牛乳 ご飯 メジのカレー焼き ひじきと大根の甘辛炒め みそ汁	牛乳,キハダマグロ,鶏肉,ひじき,厚削り,冷凍豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,上白糖,薄力粉,大豆油,つきこんにゃく	しょうが,人参,大根,なめこ,玉葱,さやいんげん	醤油,酒,食塩,カレー粉,本みりん	607 29.0 17.5 1.9	772 36.7 20.8 2.4	Kcal g g g
17月	牛乳 ご飯 和風ハンバーグ じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳,鶏肉,ハンバーグ,ひじき,白みそ,厚削り,赤みそ	精白米,ごま油,大豆油,上白糖,片栗粉,つきこんにゃく,じゃがいも,白炒りごま	しょうが,ごぼう,ねぎ,れんこん,人参,白菜,えのき,さやいんげん	本みりん,醤油,一味唐辛子	582 26.0 15.2 1.7	738 32.7 17.7 2.2	Kcal g g g
18火	牛乳 🌸カレーライス 🌸バリバリサラダ 🌸ミルメクココア	牛乳,鶏肉	精白米,押麦,大豆油,じゃがいも,薄力粉,ワタの皮,上白糖,ごま油,ミルメクココア	にんにく,しょうが,玉葱,人参,えりんぎ,グリーンピース,コン缶,キャベツ,もやし	オリーブオイル,オリーブオイル,食塩,白胡椒,カレー粉,穀物酢	703 20.3 22.4 1.6	902 25 27.5 2	Kcal g g g
19水	カミカミメニュー(毎月19日は食育の日) 牛乳 ごまじゃこご飯 鶏肉じゃが ゆかり和え	牛乳,じゃこ,鶏肉,厚削り	精白米,粒麦,白炒りごま,大豆油,つきこんにゃく,上白糖,じゃがいも	玉葱,人参,干し椎茸,さやいんげん,白菜,大根	本みりん,醤油,食塩,穀物酢,ゆかりご飯の素	596 21.9 15.0 1.7	757 27.1 17.5 2.2	Kcal g g g
20木	春分の日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
21金	牛乳 麻婆豆腐丼 わかめと大根のスープ	牛乳,豚肉,冷凍豆腐,赤みそ,わかめ	精白米,押麦,大豆油,上白糖,醤油,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,人参,たけのこ,玉葱,干し椎茸,ねぎ,グリーンピース,大根	オリーブオイル,醤油,酒,トウモロコシ,食塩	580 23.7 16.4 1.9	736 29.6 19.4 2.4	Kcal g g g
24月	牛乳 カラフルポーク丼 みそ汁	牛乳,豚肉,★たまご,厚削り,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,片栗粉,大豆油,上白糖	にんにく,玉葱,人参,赤ピーマン,さやいんげん,もやし	醤油,酒,食塩,オリーブオイル,オリーブオイル,穀物酢	664 24.7 22.3 2.0	849 30.9 27.3 2.6	Kcal g g g

※ 都合により献立及び食材料を変更する場合があります。ご了承ください。
※ 八丈産の食材には下線()を引いています。
※ 今月は卒業メニュー提供の為、世界の料理と日本の料理はお休みします。

給食センターのホームページに、毎日の給食の写真をのせています。八丈産の食材や、調理風景などをのせることもあります。QRコードを読み取ってご覧ください。



中学3年生に「卒業までにもう一度食べたい給食」のアンケートを取りました。上位のメニューが18日までの給食で登場します。(🌸マーク)結果を一部ご紹介します。
1位 カレーライス 4位 フルーツポンチ
2位 ジャージャー麺 5位 かんもチップス

今年度の給食は、
小学生 3月21日(金)まで
中学1,2年生 3月24日(月)まで
中学3年生 3月18日(火)まで
来年度の給食は、
新小学2~6年生 4月8日(火)から
新小学1年生・中学生 4月9日(水)から です。