

2025年 3月 給食だより

* そば、生卵、ピーナッツ、くるみ、いくら、キウイフルーツは、魚津市の学校給食には使用しません。



魚津市
学校給食
センター
HP →



予 定 献 立 名			使 用 す る 食 品 名		
			(赤)おもに体をつくる	(緑)おもに体の調子を整える	(黄)おもにエネルギーのもとになる
3月	ちらし ごはん 牛乳	・ とりにくのマスタードやき ・ なのはないりおひたし ・ すましじる ・ ひなあられ ひなまつり献立	牛乳 ぐわかめ うすあげ とりにく みそ わかめ きぬあつあげ かまぼこ のり	ごぼう しめじ しいたけ にんじん なのはな こまつな はくさい えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま もちごめ
4火	はつが げんまいいり ごはん 牛乳	・ カレー(じゅけんにカツカレー) ・ とんかつ ・ やさいのさっぱりづけ ・ いよかん 受験対策メニュー	牛乳 ぶたにく だいずこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく カリフラワー きゅうり もやし いよかん	ごはん はつがげんまい じゃがいも さつまいも あぶら でんぷん パンこ ルウ さとう
5水	ふふふ ごはん 牛乳	・ さばのこうみやき ・ うめあえ ・ さつまじる ・ なっとう 受験対策メニュー	牛乳 さば みそ とりにく こうやどうふ なっとう	にんにく しょうが えのきたけ うめ ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	ごはん ごまあぶら さとう さつまいも こんにやく
6木	中幼:パインコッペパン 小:こめこパン 牛乳	・ やきハム ・ ドライりんごいりかぼちゃサラダ ・ ミネストローネ	牛乳 ポロニアハム ベーコン	パインアップル りんご かぼちゃ とうもろこし きゅうり セロリー たまねぎ にんじん トマト	パン こめこ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも マカロニ
7金	ふふふ ごはん 牛乳	・ かまぼこのいそべあげ ・ はりはりあえ ・ あつあげのちゅうかに うおづの日 (かまぼこ)	牛乳 かまぼこ あおのり ぶたにく あつあげ	れんこん ねぎ さやいんげん キャベツ にんじん きりぼしだいこん にんにく しょうが たけのこ きくらげ	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく でんぷん
10月	中幼:こめこパン 小:パインコッペパン 牛乳	・ ポークチャップ ・ はるさめサラダ ・ きゅうきゅうコーンポタージュ ・ ミルメーク	牛乳 ぶたにく わかめ	パインアップル たまねぎ しめじ ピーマン にんにく もやし きゅうり にんじん とうもろこし	パン こめこ あぶら さとう でんぷん はるさめ げんまい ごまあぶら ごま ココア
11火	ふふふ ごはん 牛乳	・ ハヤシシチュー ・ ポークフランクケチャップソースがけ ・ ナタデココいりフルーツポンチ	牛乳 ぶたにく ポークフランク	にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース トマト パインアップル もも	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん ルウ ナタデココ
12水	せきはん 牛乳	・ ぶりカツ ・ なめたけあえ ・ こうはくじる ・ おいしいデザート 卒業卒園 お祝い献立の日	牛乳 あずき ぶり だいずこ とうふ とうにゅう	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ ごぼう だいこん いちご とうみょう ねぎ	ごはん もちごめ こむぎこ でんぷん パンこ あぶら みずあめ さとう ごま
13木	ミニ コッペパン 牛乳	・ やきそば ・ げんまいいりひらつくね ・ だいこんナムル	牛乳 あおのり ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ もやし にんじん だいこん こまつな	パン ちゅうかめん あぶら パンこ ラード さとう でんぷん はつがげんまい ごまあぶら
14金	ふふふ ごはん 牛乳	・ いかのカレーあげ ・ ペンネのさつまいもクリーム ・ イタリアンスープ	牛乳 いか チーズ なまクリーム ベーコン たまご	たまねぎ えだまめ にんにく パセリ にんじん とうもろこし トマト	ごはん でんぷん あぶら さつまいも ペンネ パンこ ごま さとう
17月	ふふふ ごはん 牛乳	・ がんもに ・ あおなのごまあえ ・ たまごとし	牛乳 がんもどき みそ ぶたにく うすあげ たまご	こまつな キャベツ にんじん ねぎ きくらげ たけのこ たまねぎ グリンピース	ごはん さとう こんにやく ごま じゃがいも
18火	ふふふ ごはん 牛乳	・ さけのみそマヨネーズやき ・ カラフルあえ ・ マカロニのクリームに	牛乳 さけ みそ だっしふんにゅう	こまつな はくさい きピーマン にんじん たまねぎ れんこん	ごはん ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら あぶら さとう ルウ じゃがいも さつまいも マカロニ
19水	ふふふ ごはん 牛乳	・ てりやきチキン ・ はなやさいサラダ ・ ごもくみそしる	牛乳 とりにく ぶたにく あつあげ みそ こんぶ	とうもろこし ブロッコリー カリフラワー もやし だいこん にんじん きくらげ ねぎ	ごはん でんぷん さとう あぶら じゃがいも
21金	ふふふ ごはん 牛乳	・ あげだしどうふのにくみそがけ ・ しょうがあえ ・ おでん ・ みずようかん	牛乳 あげだしどうふ ぶたひきにく だいず かまぼこ とりにく あかみそ あずき こんぶ	しょうが もやし キャベツ にんじん だいこん たまねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら さいとも こんにやく みずあめ

※都合により献立を変更することがあります。



は、地場産物です。 ※ごはんは、魚津産の「富富富」を使用しています。



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。