

令和7年度 3月 学校給食献立表

卒業生の「アンコール給食」を行います！

中学3年生と大沼岳陽学校9年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。お祝いの気持ちを込めて、今年度もアンコール給食を行います。『卒業前にもう一度食べたい給食』のアンケートで上位にランキングされた品を3月の献立に取り入れました。また、大中山小学校6年生のみなさんが家庭科の授業で考えたこんだても出る予定です。中学生のみなさん、自分たちでアンコールした給食が出る日を楽しみにしてください。

七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 (月)	牛乳 ビビンバ丼 もずくスープ ヨーグルト	米,ごま,油,砂糖,ごま油 でん粉 砂糖	豚肉,大豆,赤みそ もずく,ちくわ,豆腐 スキムミルク	もやし,人参,ほうれん草, 長ねぎ,にんにく,生姜 人参,えのきだけ
3 (火)	牛乳 七飯食パン シチュー 大豆コロッケ 桃ゼリー	小麦粉 じゃがいも,小麦粉,バター,クリーム じゃがいも,パン粉,小麦粉,油,でん粉,砂糖 砂糖	牛乳 牛乳,スキムミルク,いんげん豆 大豆	玉ねぎ,人参 玉ねぎ 桃
4 (水)	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 白身魚フライ 切干大根の炒めもの	米 小麦粉,パン粉,でん粉,油 ごま,砂糖,油	牛乳 豆腐,油揚げ,みそ ホキ さつま揚げ	キャベツ,長ねぎ 切干大根,人参,つきこんにゃく
5 (木)	牛乳 トマトクリームスパゲッティ キャベツメンチカツ コールスローサラダ	スパゲッティ,オリーブオイル,クリーム 小麦粉,パン粉,でん粉,油,砂糖 マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 ウインナー 豚肉,鶏肉 ツナ	玉ねぎ,トマト缶,にんにく キャベツ キャベツ,とうもろこし,レモン果汁
6 (金)	七飯産の日 ごはん エゾシカひき肉カレー 七飯りんごゼリー	山川牛乳 米 小麦粉,じゃがいも,バター,油 砂糖	牛乳 エゾシカ肉,いんげん豆	玉ねぎ,人参,トマト缶,にんにく りんごジュース,レモン果汁
9 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 とりのから揚げ(4~7個) グリーンサラダ	米 じゃがいも でん粉,油 マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 豚肉,道産大豆豆腐,みそ 鶏肉	人参,ごぼう,玉ねぎ,大根 生姜 ブロッコリー,キャベツ,人参
10 (火)	牛乳 揚げパン ミネストローネ ハーブチキン 人参のココロソテー	小麦粉,砂糖,油 アルファベットマカロニ オリーブオイル じゃがいも,オリーブオイル,砂糖,バター	牛乳,卵 鶏肉 ウインナー	トマト缶,人参,玉ねぎ,キャベツ,パセリ にんにく 人参
11 (水)	牛乳 ごはん わかめスープ 生姜焼き りんご ④チーズ	米 ごま,でん粉 砂糖	牛乳 わかめ,卵 豚肉	長ねぎ,人参,えのきだけ 玉ねぎ,生姜 りんご
12 (木)	牛乳 タンタンメン 揚げギョーザ(3個) 白菜とりのサラダ	ラーメン,ごま油,砂糖,ごま 小麦粉,砂糖,でん粉,油 ごま,ごま油	牛乳 豚肉,大豆 豚肉 のり	もやし,チンゲンサイ,長ねぎ,生姜,にんにく キャベツ,玉ねぎ,にら,生姜 白菜
13 (金)	卒業式			

今月の目標 「一年間の反省をしよう」

一年間のしめくりである3月です。卒業生のみなさんは今までに積み重ねた成果を発揮するとき。1・2年生は、ワンステップ進むためのまとめのシーズンです。この一年、自分の健康や食生活はどうだったか、ふり返ってみましょう。



卒業生のアンコール給食

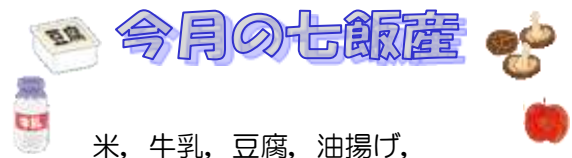
<p>第1位 81票 ずつめん料理・デザート</p> <p>票の多かったスパゲッティとラーメンが5(木)・12(木)に、デザートは6(金)に七飯りんごゼリーが出来ます!</p>	<p>第2位 43票 揚げパン</p> <p>10(火)に出ます!</p>	<p>第3位 34票 丼ぶり料理</p> <p>票の多かったビビンバ丼が2(月)に出ます!</p>
---	--	--

アンケートへのご協力ありがとうございました!

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
16 (月)	牛乳 ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 さばのみそ煮 カクテルゼリー	米 じゃがいも 砂糖,でん粉 砂糖	牛乳 わかめ,油揚げ,みそ さば,みそ 寒天,豆乳	玉ねぎ,人参 りんご,ぶどう,桃,みかん,パイナップル,黄桃
17 (火)	牛乳 黒砂糖パン ポトフ マカロニグラタン ぶどうゼリー	小麦粉,黒砂糖 じゃがいも 小麦粉,バター,油,パン粉,マカロニ 砂糖	牛乳,卵 ウインナー ウインナー,牛乳,スキムミルク,チーズ	人参,玉ねぎ,キャベツ 玉ねぎ,人参 ぶどう
18 (水)	牛乳 ハヤシライス ポテトチーズ焼き	米 米,じゃがいも,小麦粉,油 じゃがいも,油	牛乳 豚肉,いんげん豆, スキムミルク チーズ	人参, トマトピューレ, マッシュルーム, 玉ねぎ
19 (木)	牛乳 カレーうどん 大豆とごぼうのごまがらめ 豆乳クリーム大福	うどん,油,でん粉 米粉,油,砂糖,ごま 砂糖,もち粉,上新粉	牛乳 かまぼこ,油揚げ 大豆 豆乳	人参,玉ねぎ,長ねぎ ごぼう,生姜
23 (月)	牛乳 二色そばろ丼 豆腐とわかめのみそ汁 キャベツの浅漬け	米,砂糖,油	牛乳 鶏肉,大豆,卵 わかめ,豆腐,油揚げ,みそ	生姜,にんにく 人参 キャベツ,人参

※物資等の都合で変更になる場合があります。ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
						A(β-胡萝卜素)	B1	B2			C
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	784	28.1	25.9	384	3.1	240	0.41	0.56	34	5.1	2.4



今月の七飯産

米, 牛乳, 豆腐, 油揚げ,
道産大豆豆腐, 切り干し大根,
干しの王様しいたけ, エゾシカ肉,
りんごジュース, モッツアレラ
チーズの使用を予定しています。

6日(金)七飯産の日に、エゾシカ肉を使います!

エゾシカとは、北海道でのみ生息するシカのことです。オスは最大150kg、体長190cmもあります。ここ30年ほどでエゾシカの数が急増してしまったため、北海道の豊かな自然環境や私たちの暮らしを守るために、道南でもハンターの方々がエゾシカを捕まえています。

七飯町の給食では、そのエゾシカのお肉を年に数回使わせていただいています。3月も「ソバージュド 函館」という加工場の方々のご協力で、おいしいお肉を提供していただく予定です。エゾシカの大切な命に感謝していただきましょう。

また、じゃがいもは本宿農園さん、デザートはみやご果樹園さんのりんごジュースを使わせていただく予定です。

