



3月こんだて表



令和7年3月号
中学校
日野町教育委員会

日曜日	スプーン	献立名	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
3月		牛乳 ちらし 寿司 いんげんのごまあえ すまし汁 ひなあられ	卵 とり肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	米 ひなあられ	ごま	にんじん れんこん たけのこ ししいたけ かんぴょう さやいんげん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ ひなまつり献立
4火		牛乳 コッペ パン 千金カツ(手作り) キャベツサラダ コーンクリームスープ	とり肉 豆乳 とり肉	牛乳	パン 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ホワイトルウ	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし
5水		牛乳 麦ご飯 さわらの柑きつ風味焼き さわかめのさんびら 切干大根のみそ汁	さわら さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 大麦 砂糖	ドレッシング 油	赤こんにやく 切干大根 にんじん たまねぎ ねぎ
6木		牛乳 ソフト めん 五目うどん汁 ココアケーキ ゆで枝豆	とり肉 かまぼこ 豆乳	牛乳	ソフトめん でんぶん ホットケーキミックス	油	たまねぎ ししいたけ にんじん しめじ ねぎ 枝豆
7金		牛乳 ご飯 かしわのじゅんじゅん 日野菜の和え物	とり肉 焼き豆腐	牛乳	米 ふ 砂糖		たまねぎ 白菜 白ねぎ 赤こんにやく キャベツ こまつな 日野菜 国スポ・陸スポ開催地めぐり「滋賀県」
10月		牛乳 麦ご飯 ハヤシシチュー マカロニサラダ お祝いゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	米 大麦 じゃがいも マカロニ ゼリー	油 ハヤシルウ 卵なしマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー とうもろこし 卒業 お祝い献立
12水		牛乳 麦ご飯 豚豚 春雨スープ	豚肉	牛乳	米 大麦 砂糖 でんぶん 春雨	油 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン ししいたけ チンゲンサイ たまねぎ しめじ にんじん
13木		牛乳 ご飯 さばのみそ煮 キャベツとさやうりの昆布和え のっぺい汁	さば みそ とり肉 かまぼこ	牛乳	米 砂糖 昆布		キャベツ きゅうり 大根 にんじん ねぎ ししいたけ
14金		牛乳 麦ご飯 ハンバーグケチャップソース もやしのソテー 大根のみそ汁	ハンバーグ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 大麦 砂糖		もやし チンゲンサイ 大根 たまねぎ にんじん ねぎ ひのちやんの日
17月		牛乳 ご飯 いかの香味焼き 日野菜チップス トックススープ	いか 豚肉	牛乳 わかめ	米 砂糖 春雨 砂糖 トック	ごま油 ごま ごま油	にんにく しょうが キャベツ 日野菜 こまつな たまねぎ にんじん しめじ
18火		牛乳 ミニ コッペ パン スパゲティボリタン イタリアンサラダ	ウインナー	牛乳	パン スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ドレッシング	たまねぎ ビーマン にんじん トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし
19水		牛乳 麦ご飯 さけのタルタル焼き さんびらごぼう かき玉汁	さけ さつま揚げ 卵 豆腐	牛乳	米 大麦 でんぶん	卵なしマヨネーズ ごま ごま油	日野菜 ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ
21金		牛乳 麦ご飯 ポークカレー コールスローサラダ	豚肉	牛乳	米 大麦 じゃがいも	カレールウ 油 ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ 赤パプリカ ブロッコリー

※3月5日(水)3年生は入試のため給食がありません。
★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
♥スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。
お願い：3月分の給食費の口座振替日は、2月28日(金)です。3月分の再振替日は3月17日(月)です。口座残高の確認をお願いします。



そつ ぎょう
ご卒業
おめでとう
ございます

そつぎょうせい
卒業生みなさん、ご卒業おめでとう
ございます。みなさんは、これまでの学
校生活でたくさんのことを学んできました。
今後、自分自身で食べるものを選ん
だりつくったりする機会が増えてきます。
食べることを大切に、元気に充実した
毎日を送ってください。

さわら
鯖 -さわら-



さんらん
産卵のために瀬戸内海に集まるのが
春で、この時季によくとれることから
魚偏に春と書くといわれています。一
方、関東の場合は脂がのる冬が旬です。

べんとう
弁当に大活躍！

たまご
卵を使ったおかず



卵は、ゆでたり、炒めたり、焼いたり、煮たり、い
ろいろな料理に使えて、栄養豊富な食品です。弁当の
おかずにいろいろな卵料理をつくってみませんか？

