



令和7年 3月 学校給食献立表

さぬき市志度学校給食共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校2年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		たんぱく質(g)	
3	月	牛乳		牛乳						586	760
		かきませずし	油揚げ えび		にんじん	干しいたけ ごぼう	米 砂糖		酢 清酒 みりん しょうゆ 削り節(だし)		
		小松菜とツナのおえ物	ツナ		小松菜	キャベツ もやし	希少糖入りシロップ		しょうゆ ポン酢		
		すまし汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ だし昆布 削り節(だし)	19.0	23.6
		ひなあられ					ひなあられ				
4	火	牛乳		牛乳						628	808
		ごはん					米				
		厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	にんにくしょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	砂糖 でんぷん	ごま油	清酒 しょうゆ トウバンジャン チキンコンソメ		
		まんぼときのこのボン酢あえ		ちりめん	まんぼ	もやし キャベツ しめじ えのきたけ	砂糖		しょうゆ ポン酢	24.0	29.5
		キャンディチーズ		チーズ							
5	水	牛乳		牛乳						691	891
		赤飯	小豆				米				
		さばのもろみソースかけ	さば もろみ				希少糖入りシロップ でんぷん		清酒 みりん		
		ほうれん草のサラダ	ロースハム		ほうれん草 にんじん	コーン キャベツ	砂糖	なたね油	しょうゆ ポン酢	26.5	32.8
		豚汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん		なたね油	清酒 煮干し(だし)		
6	木	牛乳		牛乳						636	840
		麦ごはん					米 大麦				
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 削り節(だし)		
		切干大根のごまドレッシングあえ		こんぶ	にんじん	切干大根 きゅうり		ごまドレッシング	しょうゆ 酢	27.4	35.1
		ふりかけ		ふりかけ							
7	金	牛乳		牛乳						573	742
		小型コッペパン					コッペパン				
		チキンときのこのクリームスパゲティ	ベーコン 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ	スパゲティ 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン チキンコンソメ		
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ レタス コーン	砂糖	なたね油	酢	23.2	30.1
		清見オレンジ				清見オレンジ					
10	月	牛乳		牛乳						571	751
		ビビンバ(ごはん)					米				
		ビビンバ(肉と野菜のいためもの)	牛肉 豚肉			たまねぎ にんにく	砂糖	なたね油	清酒 しょうゆ		
		ビビンバ(ナムル)			にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 一味	20.5	26.1
		わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほうさい 生きくらげ			しょうゆ 中華だし 煮干し(だし) ビーフコンソメ 鶏がらだし		
11	火	牛乳		牛乳						579	747
		コッペパン					コッペパン				
		鮭のレモンソースかけ	鮭			レモン	希少糖入りシロップ でんぷん 小麦粉	なたね油	しょうゆ		
		ハムサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	なたね油	酢 しょうゆ	23.7	30.2
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも マカロニ		チキンコンソメ しょうゆ 鶏がらだし		
りんご				りんご							
12	水	牛乳		牛乳						625	812
		麦ごはん					米 大麦				
		きのこの和風ソースハンバーグ	ハンバーグ			えのきたけ しいたけ エリンギ	でんぷん 砂糖	なたね油	しょうゆ みりん		
		いそかあえ		のり	ほうれん草 にんじん	ほうさい	砂糖		しょうゆ ポン酢		
		じゃがいもとたまねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		煮干し(だし)	22.6	28.6
クレープ(幼稚園のみ)					クレープ						
13	木	牛乳		牛乳						684	937
		カレーライス(麦ごはん)					米 大麦				
		カレーライス(ルウ)	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも	なたね油 カレールウ	赤ワイン ケチャップ チョップネ 鶏がらだし		
		キャベツとコーンのサラダ			さやいんげん 赤ピーマン	キャベツ コーン 黄ピーマン もやし			ドレッシング	22.5	24.4
		小魚のいそあじ(幼稚園・小学校のみ)		かえり 青のり			砂糖		しょうゆ		
クレープ(中学校のみ)					クレープ						
14	金	牛乳		牛乳						569	747
		小型コッペパン					コッペパン				
		ソース焼きスパゲティ	豚肉 ちくわ かつお節	青のり	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	スパゲティ	なたね油	しょうゆ ウスターソース とんかつソース		
		根菜サラダ			にんじん	ごぼう れんこん キャベツ コーン	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	24.0	30.8
		キャラメル型チーズ(小中学校のみ)		チーズ							

かみかみデー



# 令和7年 3月 学校給食献立表

さぬき市志度学校給食共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価				
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校2年		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂					
17	月	牛乳		牛乳						697	800		
		そぼろごはん(味付けごはん)				米 大麦		だし昆布 清酒 しょうゆ					
		そぼろごはん(ツナのそぼろ)	ツナ			しょうが	砂糖		清酒 しょうゆ				
		そぼろごはん(あえもの)			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ ポン酢				
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	しいたけ だいこん ごぼう	さといも でんぶん		清酒 しょうゆ みりん 削り節(だし)				
クレープ(小学校のみ)					クレープ			23.6	29.3				
18	火	牛乳		牛乳						575	743		
		ごはん				米							
		わかさぎの南蛮づけ		わかさぎ	ねぎ		でんぶん 砂糖	なたね油	一味 しょうゆ 酢				
		キャベツとしめじのソテー	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし しめじ		なたね油	白ワイン しょうゆ チキンコンソメ			20.9	26.3
たまねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			煮干し(だし)						
19	水	牛乳		牛乳						627	818		
		麦ごはん				米 大麦							
		焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	一味 しょうゆ 清酒				
		ブロッコリーのドレッシングあえ	ロースハム		ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢			26.9	34.3
		きなこピーンズ(小中学校のみ)	大豆 きなこ				砂糖						
さつまいもチップス(幼稚園のみ)					さつまいもチップス								
21	金	牛乳		牛乳						611	799		
		丸型コッペパン					コッペパン						
		グリルチキンのパーベキューソースかけ	グリルチキン			たまねぎ りんご にんにく しょうが	希少糖入りシロップ	なたね油	ケチャップ トマトピューレ とんかつソース			25.4	32.2
		ゆで野菜			にんじん 小松菜	キャベツ							
コーンポタージュ	ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	にんじん パセリ	コーン たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター なたね油	チキンコンソメ 鶏がらだし						

※献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示しておりません。  
 ※加工食品の内容成分やアレルギー原因食品の表示は、詳細献立表を各校・園に配付しておりますのでお問い合わせ下さい。  
 ※さぬき市産及び香川県産が使用できる予定の料理名と食品名を、太字で表示しています。  
 ※さぬき市の公式サイトでも献立表を公開しています。 さぬき市⇒教育・文化⇒学校教育⇒学校給食⇒学校給食献立表

令和7年2・3月分学校給食費口座振替日は、2か月分まとめて令和7年3月31日(月)です。  
 前日までに、引き落とし口座の残高確認をお願いします。



## 3月 いただきます！ 香川県の郷土料理を知ろう ～かきませずし～

かきませずしは「ばらずし」とも呼び、酢飯に季節の野菜などの具材を混ぜ合わせた料理で、香川県ではお祭りの日やおめでたい行事など、主に「ハレの日」に食べるごちそうです。子どもから大人まで集まり、にぎやかにおしゃべりしながら、旬や好みによりいろいろな具材を入れたかきませずしを食べることで、その時々のお祭りや食材が話題に上がり、料理の味だけでなく、地域の歴史や文化が伝わる場にもなっていました。



### かきませずし

#### 【材料(4人分)】

- 米 2合
- こんぶ 5cm角
- 酢 大さじ3
- 塩 小さじ1
- 砂糖 大さじ3強
- にんじん 1/4本
- 油揚げ 小1/2枚
- むきえび 60g
- 清酒 小さじ1
- 干しいたけ 2枚
- ごぼう 5cm程度
- 砂糖 大さじ1/2
- みりん 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- だし汁 100mL

合わせ酢

#### 【作り方】

- ① 米を洗い、硬めに炊飯する。合わせ酢の材料を火にかけ、砂糖と塩を溶かしておく。
- ② えびは酒で下味をつける。
- ③ にんじんと油揚げ、水で戻したいたけは細かい短冊切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらす。
- ④ 鍋にだし汁と干しいたけの戻し汁を入れ、ごぼう、にんじん、干しいたけを入れて煮る。
- ⑤ 油揚げ、えびを入れ、調味料を入れて煮含める。
- ⑥ ザルに上げて水気を切っておく。
- ⑦ ごはんが炊きあがったらすぐに取出して合わせ酢をかけ、よく混ぜながら冷まし、酢飯を作る。
- ⑧ 酢飯に⑥を入れて、よく混ぜる。

★ 合わせ酢をごはんに混ぜるときに、うちわであおぎながら冷ますとつや良く仕上がります。  
 ★ 塩ゆでにしたきぬさやのせん切りや、錦糸卵、紅しょうがなど、好みに合わせてトッピングしてみましょう。



一年にわたって、香川県に伝わる郷土料理を紹介してきましたが、いかがでしたか？昔の人たちの知恵や工夫が詰まった郷土料理を、これからも給食で伝えていきたいと思ひます。香川県の郷土料理に親しんでいきましょう。