



令和7年3月分 学校給食予定献立表 (中学校)

今月の食育目標:1年間の食生活を振り返ろう

三和学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
3	月	行事食 	ひなまつりは、女の子の健やかな成長を願う行事です。お供えされるひしもちの桃色は桃の花、白色は雪解け、緑色は若草を表していて、災いや病気などを追い払う意味があります。今日はひしもちをイメージしたゼリーが出ます。							
		ちらしずし【混ぜ込み】(減量ごはん) 牛乳(乳) ちくわのカレー揚げ②(麦) すまし汁(麦) 三色ゼリー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 凍り豆腐 ちくわ(麦) 豆乳	にんじん えのきたけ みつば れんこん 干しいたけ さやえんどう りんご いちご	ごはん 豆麩(麦) 砂糖 でん粉 米油	808 kcal	33.1 g	18.9 g	2.8 g	
4	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さんまの甘露煮 切り干し大根の油炒め 凍み豆腐のみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 油揚げ 凍り豆腐 みそ かつお節 さんま 豚肉 さつま揚げ	ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうが 切り干し大根 こまつな	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油	739 kcal	29.0 g	20.7 g	2.4 g	
5	水	食パン(乳,麦) アプリコットジャム 牛乳(乳) かぼちゃチーズフライ(乳,麦) オニオンスープ いちご②	牛乳(乳) ベーコン 大豆 チーズ(乳)	とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ にんじん パセリ かぼちゃ あんず レモン いちご	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) マーガリン(乳) 米粉 米油	722 kcal	25.5 g	25.6 g	2.7 g	
6	木	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 しゅうまい②(麦) にとらもやしのナムル マーボー豆腐(麦)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 とり肉	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ にとら もやし	ごはん 米油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉(麦) ラード パン粉(麦) ごま	886 kcal	42.1 g	28.0 g	2.4 g	
7	金	麦ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げびたし 筑前煮 かみかみメニュー はるか	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ いわし	こんにやく にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん 干しいたけ しょうが はるか	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 ごま	811 kcal	32.8 g	19.9 g	2.1 g	
10	月	ひき肉のカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ほうれん草とエリンギのソテー(乳) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ほうれん草 エリンギ とうもろこし	ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) でん粉 砂糖 米油 バター(乳)	871 kcal	30.9 g	21.8 g	3.2 g	
11	火	ツナごはん【混ぜ込み】(減量ごはん) 牛乳(乳) とり肉の唐揚げ わかめと卵のスープ(卵) 日本型食事献立	牛乳(乳) とり肉 わかめ 卵(卵) まぐろフレーク	とうもろこし 玉ねぎ にんじん しょうが	ごはん でん粉 米油 砂糖	843 kcal	41.3 g	31.7 g	2.5 g	
12	水	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>卒業お祝い 献立</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>3年生にとって、今日が最後の学校給食です。3年生のみなさんの門出を祝して、卒業お祝いお楽しみ献立です！ 小学校からの9年間、さまざまな献立が登場しましたね。一番好きな献立は何でしたか？ 苦手な食べ物は克服できましたか？ 思い出をかみしめながら、じっくり味わって食べてください♪</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>卒業おめでとう ごさいます</p> </div> </div>								
		メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース クラムチャウダー(乳,麦) いちごのお祝いケーキ(卵,乳,麦)	牛乳(乳) あさり とり肉 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 卵(卵)	マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ にんにく トマト いちご	メロンパン(卵,乳,麦) 米油 ホワイトルウ(乳,麦) でん粉 生クリーム(乳) オリーブオイル 砂糖 サラダ油 水あめ	907 kcal	35.1 g	32.7 g	2.9 g	

給食回数：12回 エネルギー：815kcal たんぱく質：32.9g 脂質：25.5g カルシウム：495mg 食塩相当量：2.6g

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
13	木	給食はありません							
14	金	ごはん 納豆 牛乳(乳) 日本型食事献立 キャベツのマヨネーズあえ(麦) もやしと油揚げのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ ちくわ(麦) わかめ 納豆	ほうれん草 もやし にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	ごはん じゃがいも マヨネーズ ごま	721 kcal	27.4 g	20.7 g	2.5 g
17	月	ごはん 牛乳(乳) いかフリッター②(え,麦) 肉豆腐 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 いか おきあみ(え) あおさのり	玉ねぎ こんにゃく ごぼう 干しいたけ 小松菜 オレンジ	ごはん 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 米粉 米油	807 kcal	33.8 g	24.3 g	2.3 g
18	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さばのみそ煮 ひじきとツナのあえ物 けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ さば 干しひじき まぐろフレーク 大豆	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 マヨネーズ ごま	844 kcal	31.1 g	30.7 g	2.4 g
19	水	バーガーパン(乳,麦) スライスチーズ20g(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソース えび団子スープ(え,麦) チョコドーナツ(卵,乳,麦)	牛乳(乳) たら えび(え) 大豆 豚肉 とり肉 チーズ(乳) 粉乳(乳) 卵(卵)	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく トマト	バーガーパン(乳,麦) でん粉 小麦ふすま(麦) 砂糖 パン粉(麦) 春雨 ラード 水あめ チョコレート(乳) 小麦粉(麦) 油	821 kcal	32.8 g	31.5 g	3.5 g

夕食は塩分ひかえめに。

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）



せい かつ たい せつ
生活リズムを大切に!



ねん かん 1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。

この1年で、みなさんは心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。

