

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年間の食生活をふり返ろう

はしは、毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきてきましょう。

四倉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	エネルギーになる食品	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
<p>☆☆☆行事食「ひなまつり献立」 & 福島県会津地方の郷土料理「こづゆ」☆☆☆</p> <p>3月3日の「桃の節句」は「ひなまつり」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う日です。今日は、ちらしずしとひなあられ、福島県会津地方でお祝いのときに食べられている「こづゆ」が登場します。食事を通して、日本の行事や地域の文化にふれましょう！</p>									
3月	ちらしずし〈減量ごはん〉 かぼちゃチーズフライ(乳,麦) こづゆ(麦) ひなあられ	牛乳(乳) 大豆 チーズ(乳)	ほたて 高野豆腐 大豆 チーズ(乳)	にんじん ごぼう 干しいたけ しらたき きくらげ さやいんげん れんこん かんぴょう さやえんどう かぼちゃ	ごはん 里芋 豆(麦) 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) マーガリン(乳) 米粉 米油 水あめ	739 kcal	24.1 g	17.5 g	3.0 g
4火	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豚肉 さば みそ 練乳(乳)	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	ごはん じゃがいも 砂糖 米油	831 kcal	32.0 g	21.6 g	2.7 g	
5水	麦ごはん 焼きのり 牛乳(乳) ビビンバ 肉団子と春雨のスープ(麦) デコボン	牛乳(乳) とり肉 豚肉 豚レバー 大豆 のり	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ほうれん草 しょうが にんにく ぜんまい もやし 小松菜 デコボン	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 米油 パン粉(麦) ラード 春雨 ごま ごま油	779 kcal	32.4 g	19.3 g	2.8 g	
6木	みそかけうどん〈ソフトめん(麦)+みそかけ汁〉 牛乳(乳)・コーヒー いかの天ぷら(麦)	牛乳(乳) 豚肉 みそ 豆乳 大豆 いか	玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし とうもろこし 干しいたけ しょうが にんにく	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油 砂糖	772 kcal	37.4 g	17.7 g	2.5 g	
7金	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) ポテトカップグラタン 大麦入りミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 おから 豆乳 寒天	にんじん 玉ねぎ セロリ 枝豆 トマト にんにく とうもろこし ほうれん草 いちご レモン	パン(乳,麦) 黒砂糖 砂糖 じゃがいも 大麦 米油 米粉	876 kcal	26.4 g	31.8 g	2.5 g	
<p>☆☆☆卒業おめでとう献立☆☆☆</p> <p>3年生の卒業をお祝いして、今日はみなさんに人気のツナごはんとお祝いのミニドーナッツです！卒業式まであと3日！今までの給食を思い出しながら、味わって食べてくださいね！</p>									
10月	ツナごはん〈減量ごはん〉 とり肉のバジル焼き なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) みそ マグロオイルフレーク とり肉 卵(卵) スキムミルク(乳)	大根 玉ねぎ なめこ 長ねぎ にんじん バジル にんにく	ごはん 砂糖 オリーブオイル 小麦粉(麦) でん粉 菜種油 ココア(乳) 大豆油	823 kcal	29.9 g	31.7 g	2.5 g	
11火	カツカレーライス(乳,麦) 〈麦ごはん+カレー(乳,麦)+米粉の豚ヒレカツ〉 牛乳(乳) キャベツのソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 豚肉 スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ 小松菜 しめじ	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ(麦) 米粉パン粉 米粉のデミグラスソース 米粉	877 kcal	32.7 g	23.8 g	2.8 g	
<p>☆☆☆「和食の日」献立☆☆☆和食の基本である「主食(ごはん)+主菜(さばの竜田揚げ)+副菜(五目きんぴら)+汁物(豆腐のどろみ汁)」のそろった食事は、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>									
12水	ごはん 牛乳(乳) さばの竜田揚げ 豆腐のどろみ汁	牛乳(乳) 豆腐 とり肉 さつま揚げ くきわかめ さば	大根 玉ねぎ ほうれん草 しめじ 長ねぎ ごぼう にんじん しょうが	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま	749 kcal	31.8 g	22.5 g	2.8 g	
13木	<p>卒業式のため給食はありません。</p> <p>3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小・中学校の9年間食べてきた給食ともお別れです。これからは自分で食事を選ぶ機会が増えますね。体は食べたものからつくられるため、栄養バランスよく食べることが大切です。料理の組み合わせに迷ったときは給食を思い出してくださいね。よく食べ、よく運動し、毎日を元気にすごしてください。応援しています！</p>								
14金	バターロール(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・クリームソースかけ(乳,麦) とり肉とじゃがいものトマト煮	牛乳(乳) ベーコン とり肉 白いんげん豆 ハム 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく パセリ トマト エリンギ とうもろこし ぶどう	パン(乳,麦) 砂糖 じゃがいも 米油 ルウ(乳,麦) でん粉	818 kcal	35.4 g	29.4 g	3.0 g	

