



3月分 給食献立予定表 (中学校)

| 日付 | 献立名 | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) | 主な材料 | | | | | | |
|--------|-------------------------------|-------------------|---|---------------------|---------------------------------------|--------------------|------------------------------------|--|--|---------------------------------|
| | | | | 体の組織をつくる | | 体の調子を整える | | エネルギーになる | | |
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 2 (月) | 三色ごはん | 牛乳 ミルク コーヒー | ★地産地消給食★ 鶏そぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 県産みそ汁 | 847 34.8 24.6 | とり肉 ふた肉 たまご だいず とうふ 油あげ みそ | 牛乳 | ほうれん草 にんじん | しょうが もやし ねぎ ごぼう | 米 さとう でん粉 | 油 |
| 3 (火) | コッパン | 牛乳 | ★ひな祭り給食★ スラッピージョー カラフルサラダ コンソメスープ ひなまつり桃の花ゼリー | 801 31.8 27.8 | ふた肉 だいず ウインナー 豆乳 | 牛乳 粉チーズ | ピーマン トマトにんじん ブロッコリー 赤ピーマン | しいたけ たまねぎ カリフラワー はくさい とうもろこし もやし 白桃 いちご | パン さとう じゃがいも | 油 ドレッシング |
| 4 (水) | ごはん | 牛乳 | シーザーサラダ ポークカレー 豆乳パンナコッタ(いちごソース) | 856 23.7 25.9 | ふた肉 豆乳 | 牛乳 脱脂粉乳 | ブロッコリー 黄ピーマン にんじん | キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ りんご いちご | 米 さとう クルトン じゃがいも 小麦粉 でん粉 | 油 豚脂 ドレッシング |
| 5 (木) | 丸パン | 牛乳 | 焼き牛肉コロッケ・ソース 大根とツナのサラダ 白菜のクリームスープ | 781 28.7 28.1 | 牛肉 ツナ とり肉 | 牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 | にんじん | たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし はくさい | パン じゃがいも さとう 小麦粉 でん粉 パン粉 | 油 ドレッシング |
| 6 (金) | ラーメン | 牛乳 | ポークしょうまい② ひじきのごまドレあえ みそラーメンスープ | 805 35.2 25.3 | ふた肉 とり肉 なると みそ | 牛乳 ひじき | にんじん にら | たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり えだまめ はくさい もやし ねぎ | ラーメン パン粉 でん粉 小麦粉 | ドレッシング 油 ごま油 |
| 9 (月) | 赤飯 ごま塩 | 牛乳 | ※卒業お祝い給食※ 豆腐ハンバーグきのこソース 春野菜のあえもの ゆば入り吉野汁 お祝いクレープ | 889 33.5 25.9 | あずき とり肉 とうふ かにかまぼこ たまご ゆば 豆乳 | 牛乳 | にんじん トマト 菜の花 | たまねぎ えだまめ しょうが ねぎ しめじ キャベツ だいこん いちご | もち米 うるち米 パン粉 小麦粉 さとう でん粉 じゃがいも 米粉 | ごま油 油 ごま |
| 10 (火) | 中学校 ※ 卒業式 おめでとうございます! | | | | | | | | | |
| 11 (水) | ごはん | 牛乳 | 焼きぎょうざ② ごぼうサラダ 担々風春雨スープ | 786 24.2 22.9 | とり肉 ふた肉 かにかまぼこ だいず | 牛乳 | にら ほうれん草 にんじん チンゲンサイ | キャベツ たまねぎ しょうが ごぼう しいたけ ねぎ | 米 小麦粉 でん粉 さとう | ごま ドレッシング ごま油 はるさめ |
| 12 (木) | コッパン チョコ大豆 | 牛乳 | かぼちゃひき肉フライ マカロニサラダ ベーコンと野菜のスープ | 802 24.9 32.2 | ふた肉 ベーコン だいず | 牛乳 | かぼちゃ にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし もやし はくさい | パン さとう でん粉 パン粉 小麦粉 マカロニ | 油 豚脂 ドレッシング |
| 13 (金) | ごはん | 牛乳 | 厚焼き卵 ひじきと大豆の煮物 豚汁 | 790 30.2 22.1 | たまご 凍りとうふ だいず みそ ちくわ ふた肉 とうふ | 牛乳 ひじき | にんじん | しらたき しいたけ だいこん はくさい こんにゃく ごぼう ねぎ | 米 さとう でん粉 じゃがいも | 油 |
| 16 (月) | ごはん | 牛乳 | チキンカツ・ソース にらともやしのあえもの 根菜のごま汁 | 881 28.0 32.9 | とり肉 油あげ みそ | 牛乳 | にら にんじん | もやし だいこん ごぼう ねぎ | 米 パン粉 小麦粉 でん粉 さとう じゃがいも | 油 ごま油 ごま |
| 17 (火) | お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪ | | | | | | | | | |
| 18 (水) | ごはん | 牛乳 | 魚のみそマヨネーズ焼き 磯香あえ けんちん汁 | 752 33.4 19.5 | モロ みそ ふた肉 とうふ | 牛乳 粉チーズ のり | パセリ ほうれん草 にんじん | もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ | 米 さとう さといも | ノンエッグマヨネーズ 油 |
| 19 (木) | ミルク コッパン | 牛乳 | ハンバーグのアップルソース チキンと野菜のサラダ 洋風卵スープ | 808 36.5 28.4 | とり肉 ふた肉 ベーコン たまご | 牛乳 脱脂粉乳 | トマト にんじん | たまねぎ レモン りんご キャベツ きゅうり セロリー | パン さとう でん粉 じゃがいも | 油 豚脂 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング |
| 23 (月) | ごはん | 牛乳 | チーズと野菜のサラダ ハヤシライス ヨーグルト(直) | 888 25.6 29.7 | ふた肉 牛肉 | 牛乳 チーズ ヨーグルト | ブロッコリー にんじん トマト | キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ | 米 じゃがいも 小麦粉 さとう | ドレッシング 油 豚脂 |
| 24 (火) | はちみつ パン | 牛乳 | とりのから揚げ 花野菜サラダ ミネストローネ | 808 31.2 26.6 | とり肉 ふた肉 | 牛乳 | ブロッコリー 赤ピーマン にんじん トマト | しょうが カリフラワー キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ セロリー | パン はちみつ でん粉 マカロニ | 油 ドレッシング じゃがいも |

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27～42g、脂質18～28g

ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、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。

令和7年度の学校給食は、国の重点支援地方交付金を一部活用して提供いたしております。