



3月 献立予定表

●今月の目標 1年間の食生活を振り返ろう●



令和7年

栄町学校給食センター【中学校】

日	曜	主 食	は し の 日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき						I類 - 脂質		
							主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		(kcal)	(g)	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	食塩 相 当量	
							魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 ・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 砂糖	油脂	(g)	(g)	
3	月	華やか ご飯	Ⅱ	○	さわらの照り焼き 手毬麩のすまし汁	フルーツ 白玉	鯖 鶏肉 手毬麩	牛乳	人参 小松菜	大根 椎茸 みかん バイン	米 白玉餅		701	14.0	
														28.4	2.4
☆給食メモ☆ 今日は「ひなまつり」献立です。ひなまつりは、女の子の健康と幸せを祈る日です。ひな人形を飾り、ももの花やはまぐりのお吸い物、ひなあられ、ひしもちなどをぞなえます。															
4	火	わかめ ご飯	Ⅱ	○	鶏肉のレモン醤油焼き ブロッコリーとチキンのサラダ 具だくさんみそ汁	清美 オレンジ	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	パセリ 人参 ブロッコリー 小松菜	レモン コーン 大根 長ねぎ オレンジ	米 澱粉	ごま 油	702	16.8	
														32.9	3.0
☆給食メモ☆ 今日は安食小6年1組さんが考えたおすすめ給食です。旬の冬野菜や、果物をとり入れた食のすすむメニューになりました！															
5	水	ご飯	Ⅱ	○	ハンバーグ イタリアンサラダ ミネストローネ		鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト	えのき 椎茸 コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ	米 砂糖 じゃが芋	バター 油 ドレッシング	727	21.1	
														25.7	1.9
☆給食メモ☆ 今日は竜角寺台小6年1組さんが考えたおすすめ給食です。彩りよく、栄養バランスも良いメニューになりました！															
6	木	きなこ 揚げパン	Ⅱ	○	小松菜のソテー 白菜の中華スープ	ヨーグルト	きなこ 鶏肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	コーン 白菜 長ねぎ	パン 砂糖 春雨	油 ごま油	735	27.0	
														26.2	2.8
7	金	ご飯	Ⅱ	○	肉じゃが かぼちゃコロッケ マヨおひたし		豚肉 ハム 鯉節	牛乳	人参 かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ しらたき 枝豆 もやし	米 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	844	26.6	
														27.3	2.0
10	月	麦ご飯	Ⅱ	○	ひじきのマリネ ポークカレー	お祝い ゼリー	ハム 豚肉 レンズ豆 大豆ミート	牛乳 ひじき	人参	もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご	米 大麦 じゃが芋	油	773	18.2	
														22.7	2.4
☆給食メモ☆ 今日は卒業生お祝い 献立です。友達や先生方と過ごした給食時間が楽しい思い出として心に残ってくれていたらうれしいです。															
11	火	ご飯	Ⅱ	○	しゅうまい 2個 バンバンジーサラダ 中華丼の具		豚肉 鶏肉 みそ かまぼこ	牛乳 いか	人参	キャベツ もやし 椎茸 菊 白菜 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	767	22.9	
														29.7	2.6
12	水	ご飯	Ⅱ	○	ビビンバ丼の具 サムゲタン風スープ	麩ラスク	豚肉 みそ 麩 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 にんにく もやし 大根 ごぼう 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ 生姜	米 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油 マーガリン	797	25.6	
														30.0	2.2
13	木	ご飯	Ⅱ	○	ブルコギ丼の具 なめこ汁	手作り アップル パイ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ なめこ 大根 長ねぎ りんご	米 春雨 砂糖 パイ生地	ごま ごま油	827	26.1	
														27.5	2.1
14	金	麦ご飯	Ⅱ	○	鯖の竜田揚げ 白菜のおひたし さつま芋のみそ汁		さば 豆腐 みそ	牛乳	小松菜	生姜 白菜 ごぼう 長ねぎ	米 大麦 澱粉 さつま芋	油 ごま	834	32.1	
														29.2	2.4
☆給食メモ☆ 今日は安食台小6年1組さんが考えたおすすめ給食です。魚が苦手でも揚げると食べやすくなりますね。旬の冬野菜をとり入れたメニューになりました！															
17	月	ご飯	Ⅱ	○	ささみのから揚げ ポパイサラダ 桜のお祝い汁		鶏肉 かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	にんにく 生姜 もやし えのき 大根 長ねぎ 椎茸	米 澱粉 砂糖	ごま油 油	750	21.7	
														34.7	2.2
18	火	パンネ ポロネーゼ	Ⅱ	○	ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	手作り チーズ ケーキ	豚肉 大豆ミート 卵	牛乳 スライス クリーム チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ セロリ レモン	マカロニ 砂糖 小麦粉	生クリーム 油 オリーブオイル	798	42.6	
														27.2	2.2
19	水	ご飯	Ⅱ	○	野菜コロッケ 納豆和え 豆腐とわかめのみそ汁		納豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜	長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油	701	20.3	
														22.9	2.2
21	金	麦ご飯	Ⅱ	○	豆腐のオイスターソース丼の具 小松菜のナムル	りんご	豆腐 豚肉	牛乳	にら 人参	玉ねぎ 小松菜 もやし りんご	米 大麦 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	770	23.1	
														27.8	2.2
☆給食メモ☆ 今日で今年度の給食も終了です。給食の時間はどうでしたか？来年度の給食も楽しみにしていてください。春休みには来年度の食生活の目標をたててみましょう。															
※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。												平均	766	24.2	
													28.0	2.3	

今年度も残りわずかとなりました。この1年間、お便り等でいろいろなことをお伝えしてきました。皆さんもさまざまなことを学んできたことと思います。給食の時間を振り返って、チェックしてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったところは、来年度にまた頑張ってみましょう。
すくすくランチには、食生活について振り返りができるので合わせてチェックしてみましょう。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

☐ 協力して給食の準備を することができた	☐ 1人分の量をきれいに 盛りつけた	☐ 楽しく会食することが できた
☐ バランスのよい食事の とり方がわかった	☐ 地域の地場産物が わかった	☐ 感謝の気持ちを持って 食べることができた

春休みも

毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

出典：「家庭とつながる！
新食育ブックシリーズ」
（少年写真新聞社）