

令和7年度

3月 献立予定表 (中学校)

中井町学校給食センター

| 日曜日 | 献立名 | 主な食品とその働き | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム | 備考 |
|-----|---|-------------------------------|----------------------------|--|---|---|
| | | 体を動かす エネルギーになる | 体をつくる | 体の調子を 整える | | |
| | | 黄 | 赤 | 緑 | | |
| 2月 | ごはん 牛乳 サワラの照り焼き からし和え すまし汁 ひなあられ | ごはん 砂糖 ひなあられ | 牛乳 サワラ 豆腐 ふ | 生姜 小松菜 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 大根 | 728 kcal 32.4 g 15.8 g 2.9 g 302 mg | 3/3 ひな祭り  |
| 3火 | 黒パン 牛乳 ハンバーグ(ソース) キャベツのソテー 野菜スープ | 黒パン 砂糖 油 じゃが芋 | 牛乳 ハンバーグ ウインナー | キャベツ 人参 玉ねぎ もやし | 732 kcal 30.6 g 25.9 g 3.1 g 512 mg | |
| 4水 | わかめごはん 牛乳 唐揚げ ごま和え かきたま汁 | ごはん 片栗粉 砂糖 ごま | 牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 卵 | もやし 小松菜 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 | 843 kcal 33.2 g 25.7 g 2.7 g 324 mg | 中学3年生 リクエスト給食 ★わかめごはん ★唐揚げ |
| 5木 | ごはん 牛乳 生揚げ入りホイコーロー ワンタンスープ | ごはん 砂糖 片栗粉 油 ワンタン | 牛乳 豚肉 生揚げ | にんにく しいたけ 生姜 もやし 人参 玉ねぎ ピーマン | 846 kcal 30.6 g 24.1 g 2.8 g 400 mg | 中井中学校3年生 給食はありません |
| 6金 | ソフトめんミートソース 牛乳 フレンチサラダ | ソフトめん 油 砂糖 ハヤシルー | 牛乳 豚肉 大豆ミート ハム | 玉ねぎ きゅうり 人参 水煮トマト パセリ キャベツ | 782 kcal 33.0 g 20.1 g 2.6 g 310 mg | ○中井中3年献立 ソフトめんミートソース 飲むヨーグルト フレンチサラダ |
| 9月 | ごはん 牛乳 鶏すき煮 ひじきサラダ | ごはん 油 砂糖 ごま油 | 牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき | しらたき キャベツ 人参 ブロccoli 玉ねぎ 白菜 長ねぎ | 821 kcal 30.9 g 23.3 g 2.2 g 341 mg | 中井中学校3年生 給食はありません |
| 10火 | ソフトフランスパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き コーンとブロッコリーのサラダ 白菜のクリームスープ | ソフトフランスパン 油 ポタージュスープの素 | 牛乳 鶏肉 卵(ドレッシング) | ブロッコリー 白菜 ホールコーン パセリ きゅうり 人参 玉ねぎ | 785 kcal 34.6 g 32.3 g 2.4 g 349 mg | 中井中学校3年生 給食はありません |
| 11水 | ～卒業式～ | | |  | | 中井中学校 給食はありません |
| 12木 | ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め 中華風コーンスープ | ごはん 砂糖 ごま油 油 片栗粉 | 牛乳 鶏肉 豚肉 | しいたけ 人参 白菜 たけのこ 白菜キムチ にはら ホールコーン 玉ねぎ クリームコーン | 846 kcal 33.6 g 26.1 g 2.8 g 288 mg | |
| 13金 | 五目あんうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ | ゆでめん 片栗粉 油 | 牛乳 豚肉 ちくわ | 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ | 804 kcal 33.9 g 21.8 g 3.3 g 283 mg | 〈ちくわ〉 2個 |

*食材の入荷状況等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。

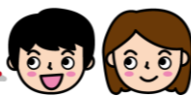
| 日曜日 | 献立名 | 主な食品とその働き | | | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム | 備考 |
|-----|---|-------------------------------------|---------------------------------|--|---|----|
| | | 体を動かす エネルギーになる | 体をつくる | 体の調子を整える | | |
| | | 黄 | 赤 | 緑 | | |
| 16月 | ごはん 牛乳 サバの味噌煮 おかが和え のっぺい汁 | ごはん 油 じゃが芋 片栗粉 | 牛乳 サバ マグロ糸がき 鶏肉 油揚げ | ほうれん草 もやし 人参 大根 長ねぎ | 838 kcal 31.0 g 26.4 g 3.2 g 327 mg | |
| 17火 | コッペパン 牛乳 野菜コロッケ ツナサラダ コーンポタージュスープ | コッペパン コロッケ 油 コーンクリームスープのもと | 牛乳 ツナ 卵(ドレッシング) ベーコン | キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ホールコーン | 791 kcal 26.0 g 30.3 g 3.0 g 434 mg | |
| 18水 | ごはん 牛乳 つくね焼き 塩昆布和え 大根と豆腐の味噌汁 | ごはん 砂糖 片栗粉 | 牛乳 つくね 塩昆布 豆腐 | キャベツ 人参 大根 えのきたけ 長ねぎ | 723 kcal 25.6 g 16.1 g 3.0 g 306 mg | |
| 19木 | チリコンカンライス 牛乳 コンソメスープ | ごはん 油 小麦粉 じゃが芋 | 牛乳 豚肉 大豆 ベーコン | 人参 玉ねぎ 水煮トマト キャベツ | 846 kcal 31.6 g 23.0 g 2.8 g 343 mg | |
| 23月 | ごはん 飲むヨーグルト キーマカレー カラフルソテー | ごはん 油 カレールー | アシドミルク ぶた肉 大豆ミート | 玉ねぎ 人参 小松菜 ホールコーン グリーンピース トマトピューレー | 858 kcal 28.9 g 14.1 g 2.4 g 371 mg | |

ご卒業おめでとうございます

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

| | | | | |
|---------------------------|---|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| <p>給食の前に手をきれいに洗えましたか?</p> | <p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか?</p> <p>いただきます</p> | <p>おはしを正しく使うことができましたか?</p> | <p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか?</p> | <p>楽しい給食時間を過ごせましたか?</p> |
| <p>よくかんで味わって食べられましたか?</p> | <p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?</p> <p>バランス</p> | <p>自分に必要な量を考えて食べる事ができましたか?</p> | <p>行事食や郷土料理について知ることができましたか?</p> | <p>☆☆☆たいへんよくがんばりました☆☆☆</p> |