

令和7年

3 月 予 定 献 立 表

公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価
			主食	副食	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		1杯分 - (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g) 食塩相当量(g)
ひな祭り献立											836
3	月	○	ちらし寿司 (きざみのり)	赤魚西京焼き のりマヨ和え すまし汁 さくらもち	赤魚 油揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	干しいたけ 枝豆 キャベツ れんこん えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 桜もち	ごま マヨネーズ	30.6 18.0 2.9
4	火	○	ご飯	鶏肉のディアボラ風 グリーンサラダ コーンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 米粉	オリーブ油 ドレッシング サラダ油 生クリーム	843 37.9 20.9 2.6
5	水	○	ご飯	いわしみぞれ煮 春野菜サラダ さつまいも豚汁 かみかみ大豆	いわし かつお節 豚肉 大豆	牛乳	なばな にんじん	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 大根	米 さつま芋	ごまドレッシング サラダ油	812 35.1 21.9 2.6
6	木	○	ソフト麺	ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ 山菜うどん汁 デコボン	ちくわ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	ごぼう きゅうり わらび えのきたけ ぜんまい たけのこ なめこ 長ねぎ デコボン	ソフト麺 小麦粉 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま	843 32.8 23.1 3.1
7	金	○	麦ご飯	しゅうまい きゅうりともやしのナムル マーボー豆腐 お魚アーモンド	豚肉 豆腐	牛乳 カタクチワシ	にんじん にら	きゅうり もやし コーン にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま ごま油 サラダ油 アーモンド	886 35.2 26.7 2.8
10	月	ジョア ミルク カット	麦ご飯	ポークカレー ビーンズサラダ 野菜チップス	豚肉 大豆 金時豆 いんげん豆	ジョア チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン れんこん	米 麦 ジャが芋 小麦粉 砂糖 さつま芋	サラダ油 バター ドレッシング	811 24.3 17.5 2.5
11	火	○	ご飯	鶏のから揚げ 和風サラダ じゃが芋のみそ汁 わらびもち	鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	にんにく しょうが えのきたけ もやし 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 おふ わらびもち	サラダ油	887 36.1 21.1 2.8
卒業お祝い献立											812
12	水	○	お赤飯 (ごま塩)	シルバー照り焼き マヨおひたし 沢煮椀 お祝いちごクレープ	シルバー ハム かつお節 豚肉 あずき	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	もち米 クレープ	サラダ油 ごま ドレッシング	35.6 26.0 2.8
13	木		卒業式のため、給食はありません。								
14	金	○	コッペパン (メープルジャム)	オムレツ ブロッコリーサラダ 米粉クリームシチュー	卵 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	パン マカロニ じゃが芋 米粉 メープルジャム	サラダ油 バター 生クリーム ドレッシング	819 30.9 29.5 2.9
17	月	○	ご飯	さばの塩焼き れんこんサラダ じゃが芋のカレーそばろ煮	さば ハム 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	サラダ油	827 34.0 22.3 1.9
18	火	○	麦ご飯	豚丼の具 焙煎ごま和え 小松菜のみそ汁 黒ごまプリン	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 ごまプリン	サラダ油 ごま ドレッシング	866 31.7 26.6 2.8
19	水	○	キムチ チャーハン	手作り揚げぎょうざ 春雨サラダ フルーツ杏仁	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん にら	長ねぎ にんにく 白菜 キャベツ しょうが きゅうり 桃缶 みかん缶	米 ぎょうざの皮 春雨 砂糖 杏仁豆腐	ごま油 サラダ油	868 24.4 21.0 2.7
21	金	○	ご飯 (味付のり)	あじの揚げ煮 切干大根の煮付け みそけんちん汁 カル鉄ヨーグルト	あじ 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん さやいんげん	切干大根 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋	サラダ油 ごま油	781 32.6 15.5 2.6
★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。									学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。 食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。									熱量： 830kcal たんぱく質： 30.0g(範囲26.9～41.5g) 脂質： 25.1g(範囲18.4～27.6g) 食塩相当量： 2.5g以下		838 32.4 22.3 2.7



1年間の食生活をふりかえろう！



自分ができたことに○(できた)△(時々できた)×(できなかった)の印をつけてみましょう。

毎日朝ごはんを食べた	好き嫌いせず、食べた
よくかんで食べた	食事の前に石けんで手を洗った
食べられることに感謝できた	間食は時間を決め、食べすぎない ようにした



卒業・進級
おめでとうございます

卒業・進級の季節になりました。うれしいけれど、少しさみしい別れの季節ですね。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これからは自分で食事を選ぶ機会が増えていきます。そんな時に思い出してもらいたいのは「食べた物で体はつくられる」ということです。これからも食生活を大事にして健康な体をつくり、充実した日々を送ってください。調理場職員一同、みなさんのご活躍を応援しています。

◆お知らせ◆

次回の給食費の口座振替（納付）日は
3月31日（2月分）
4月30日（3月分）です。
お早めに口座への入金をお願いします。

4月の給食は、8日(火)から
始まります

