

令和7年3月分
中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

ひな祭り献立 3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		お祝い献立 7日(金)																					
減量酢飯 白ごはん 5群 米酢 2群 上白糖 5群 食塩 2群 牛乳 2群 ちらし寿司の具 かんぴょう 4群 鮭フレーク 1群 カット高野豆腐 1群 にんじん 3群 干しいたけ 4群 むき枝豆 4群 ちりめんじゃこ 2群 本みりん 5群 三温糖 うすくちしょうゆ 液体こんぶだし 竜田あげ 鶏肉 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 料理酒 しょうが 4群 でんぷん 5群 揚げ油 6群 とうふのすまし汁 冷凍豆腐 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 カットかまぼこ(桜) 1群 青ねぎ 3群 えのきたけ 4群 うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし ひな祭りゼリー(直送) ひな祭りゼリー 5群		白ごはん 牛乳 チキンカツ チキンカツ 1群 揚げ油 6群 じゃがいもの辛みぞ煮 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 にら 3群 豚肉 1群 ちくわ(kg) 1群 ごぼう 4群 しょうが 4群 すりおろしにんにく 4群 こいくちしょうゆ 5群 三温糖 1群 みそ コチジャン トウバンジャン 豆乳汁 鶏肉 1群 料理酒 しょうが 4群 しめじ 4群 青ねぎ 3群 にんじん 3群 冷凍豆腐 1群 無調整豆乳 1群 みそ 1群 削り節パック ミルメーク(個) ミルメークコーヒー液体 5群 しそこんぶふりかけ しそこんぶふりかけ(個袋)		クロワッサン(直送) ショア もぐちゃんコロッケ コロッケ 5群 揚げ油 6群 コールスローサラダ キャベツ 4群 ホールコーン 4群 にんじん 3群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 米酢 三温糖 5群 こしょう ABCスーフ カットウインナー 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 ブロッコリー 3群 むき枝豆 4群 ABCマカロニ 5群 こしょう うすくちしょうゆ スープストック いちごのカップデザート(直送) いちごのカップデザート 5群 今の学校給食センターは 7周年を迎えました!! 		白ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 干しひじき 2群 鶏肉 1群 にんじん 3群 むき枝豆 4群 カットうす揚げ 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし いわしの梅煮 1群 三輪にゅうめん 三輪そうめん 5群 カットかまぼこ 1群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 たまねぎ 4群 干しいたけ 4群 削り節パック うすくちしょうゆ 本みりん ぶどう(直送) レッドグローブ 4群		米粉パン 牛乳 ミートスパゲティ スパゲティ 5群 オリーブ油 6群 すりおろしにんにく 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 豚ひき肉 1群 三温糖 5群 赤ワイン マッシュルーム水煮 4群 トマト水煮缶 3群 トマトケチャップ ウスターソース スープストック 菜の花サラダ チキンフレーク水煮 1群 菜の花 3群 キャベツ 4群 にんじん 3群 ホールコーン 4群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 お祝いデザート(直送) 焼プリンタルト 5群 ぞつぎょう いわ 卒業お祝い こん だて 献立 																					
10日(月)		防災献立 11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)																					
白ごはん 牛乳 カレーライス 豚肉 1群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 ソテードオニオン 4群 白いんげんペースト 1群 ローリエ トマトケチャップ スープストック カレーウ1 カレーウ2 とんかつ とんかつ 1群 揚げ油 6群 キャロットラペ にんじん 3群 たまねぎ 4群 イタリアンドレッシング 6群 ヨーグルト(直送) ヨーグルト 2群		セルフおにぎり 白ごはん 5群 梅ペースト(個袋) 4群 のり(個袋) 2群 牛乳 2群 ストックサラダ チキンフレーク水煮 1群 ホールコーン 4群 切干大根 4群 こいくちしょうゆ 4群 三温糖 5群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 ツナさばけんちん汁 ごぼう 4群 まぐろフレーク水煮 1群 さば水煮 1群 にんじん 3群 だいこん 4群 冷凍豆腐 1群 青ねぎ 3群 干しいたけ 4群 うすくちしょうゆ 液体かつおだし 炒め油 6群		食パン(2枚) 牛乳 ピザサンドの具 たまねぎ 4群 にんじん 3群 マッシュルーム水煮 4群 カットウインナー 1群 炒め油 6群 トマトケチャップ こしょう スライスチーズ(個袋) 2群 コーンポタージュ 鶏肉 1群 ホールコーン 4群 クリームコーン 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 むき枝豆 4群 白いんげんペースト 1群 マーガリン 6群 小麦粉 5群 無調整豆乳 1群 スープストック こしょう フライドポテト フライドポテト 5群 揚げ油 6群 食塩 6群		白ごはん 牛乳 しのだ煮 しのだ煮 1群 きんぴらごぼう ごぼう 4群 にんじん 3群 ちくわ(kg) 1群 白いりごま 6群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 料理酒 炒め油 6群 もずくのみぞ汁 冷凍もずく 2群 カットかまぼこ 1群 えのきたけ 4群 たまねぎ 4群 はくさい 4群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック		卒業式 																					
17日(月)		18日(火)		19日(水)		今月の給食目標 一年間の食生活を振り返ろう! 今月の地産地消 米(ヒノヒカリ)・米粉 豚肉・しめじ・三輪そうめん こんにゃく(製造) 【カミカミ】のマーク がある献立は、かみごたえ のあるおかずです。しっか		平均栄養摂取量 <table><tr><td>栄養価</td><td>中学校</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>858kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>32.3g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>摂取エネルギーの29.2%</td></tr></table> 6つの基礎食品群 <table><tr><td>1群</td><td>たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります</td></tr><tr><td>2群</td><td>カルシウム 丈夫な骨をつくります</td></tr><tr><td>3群</td><td>ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます</td></tr><tr><td>4群</td><td>ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます</td></tr><tr><td>5群</td><td>炭水化物 エネルギー源になります</td></tr><tr><td>6群</td><td>脂 肪 エネルギー源になります</td></tr></table>		栄養価	中学校	エネルギー	858kcal	たんぱく質	32.3g	脂質	摂取エネルギーの29.2%	1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります	2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります	3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます	4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます	5群	炭水化物 エネルギー源になります	6群	脂 肪 エネルギー源になります
栄養価	中学校																												
エネルギー	858kcal																												
たんぱく質	32.3g																												
脂質	摂取エネルギーの29.2%																												
1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります																												
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります																												
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます																												
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます																												
5群	炭水化物 エネルギー源になります																												
6群	脂 肪 エネルギー源になります																												
白ごはん 牛乳 エビフライ エビフライ 1群 揚げ油 6群 ノンエッグタルタルソース(個袋) 6群 白菜の塩昆布和え 糸かまぼこ 1群 はくさい 4群 にんじん 3群 刻み塩昆布 2群 うすくちしょうゆ 豚汁 豚肉 1群 ミニ絹揚げ 1群 たまねぎ 4群 こんにゃく 5群 にんじん 3群 だいこん 3群 ごぼう 4群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック		白ごはん 牛乳 ハヤシチュー 豚肉 1群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 じゃがいも 5群 ソテードオニオン 4群 ローリエ 白いんげんペースト 1群 ハヤシルウ 赤ワイン 無調整豆乳 1群 スープストック 食塩 こしょう カラフルサラダ ブロッコリー 3群 カリフラワー 4群 赤パプリカ 3群 黄パプリカ 3群 たまねぎドレッシング 6群 いちご白玉 いちごソース 4群 冷凍白玉 5群																											

3月給食だより

あたたかな日差しに春の訪れを感じられるようになってまいりました。

いよいよ、今年度も残りわずかです。

この1年はみなさんにとってどんな1年だったでしょうか？

3月は1年の集大成です。給食の時間はおいしく楽しく過ごすことができましたか？

日ごろの食生活を振り返り、より健康的な食生活を意識しましょう♪

ひな祭り の行事食



ちらしずし



ハマグリのおし汁



ひもち



白酒



ひななれ



ひな祭りは、こどもの成長と幸せを願う行事で、五節句の1つ、「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「ももの節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べ、厄を払います。

あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている 	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している 	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	☐ おしやを上手に使うことができる
☐ 食べた歯を磨いている 	☐ おうちで食事のお手伝いをしている 	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

君は何個あてはまったかな！？
これからも食生活を大切に過ごしてね♪



今まで食べてきたもので、
自分の体はできている！！

早ね・早起き・朝ごはん
健康なからだを育もう♪



生活リズムを大切に！

卒業生の皆さんへ

卒業を迎える皆さん、ご卒業おめでとうございます。
心も体も成長途中の皆さんにとって、「食事」はとても大切な時間です。

「食べることは生きること。」

毎日毎日、人はごはんを食べます。嬉しいことがあっても、悲しいことがあっても、おなかはすきます。
生きていく中で、傷ついたり、悩んだり、悲しみに暮れること、きっと誰もが経験するはずです。

つらいことがあっても、朝になったら起きて、朝ごはんを食べる。
おなかが減っては、何事も踏ん張れません。

おなかがいっぱいになると、体に元気がみなぎり、心が前を向く。

「いつもの味」や「おいしいもの」は、張り詰めていた気持ちにそっと寄り添ってくれるはずです。

「おいしい」は、すぐそばにある幸せ。

食べることは、自分を癒し、明日への活力をくれる大切な時間です。
どうか、この先も「おいしい」と感じる心を大切に、自分の道を歩いていってくださいね。

保護者の皆様へ

1年間、学校給食にご理解ご協力いただきましてありがとうございました。
今年度も、大きな事故なく無事に学校給食を提供することができました。
今後も、子どもたちが、安心しておいしく楽しく学校生活を送っていけるように、日々精進していきますので、引き続きご協力をよろしくお願い致します。