令和7年度

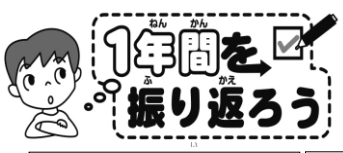
# 中学校 3月分 学校給食献立表

鞍手町学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | 主食等 | 牛乳 | 副食 | 体の組織を作る 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 体の組織を作る 2群 牛乳・小魚 海藻 | 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜 | 体の調子を整える 4群 その他の野菜 果物 | エネルギーになる 5群 穀類・芋類 砂糖 | エネルギーになる 6群 油脂・種実類 | 栄養価 エネルギー(kcal) | ひとくちメモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ひなまつりの献立 | | | | | | | | | | | | ★3月3日は、ひなまつりです。ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長をお祝いする行事です。ひしもち、ひなあられなどをお供えし、桃の花をかざってお祝いをします。また、ちらしずしは、たくさんの具を入れて作るので、大きくなっても食べるものに困らないように、という願いも込められています。 |
| 2 | 月 | ごはん<br>（ちらしずし） | ○ | ちらしずしの具<br>すまし汁<br>ひなあられ | 鶏肉<br>卵　豆腐<br>かまぼこ | 牛乳 | 人参<br>いんげん<br>ほうれん草 | ごぼう　しいたけ<br>えのきたけ<br>玉ねぎ | 米<br>砂糖<br>ひなあられ | 菜種油 | 659 | |
| 3 | 火 | ねじりパン<br>♪きな粉揚げパン | ○ | ミートボールのトマト煮<br>ごぼうのサラダ<br>ヨーグルト | 大豆　♪きな粉<br>鶏肉　豚肉<br>かつお | 牛乳<br>ヨーグルト | 人参<br>トマト | 玉ねぎ　ごぼう<br>キャベツ　きゅうり<br>とうもろこし | ねじりパン<br>じゃが芋<br>砂糖 | ごま<br>マヨネーズ<br>菜種油 | 737 | |
| 4 | 水 | ごはん | ○ | いわしのおかか煮<br>小松菜のごま和え<br>豆腐とわかめのみそ汁 | かつおぶし<br>豆腐　みそ<br>油あげ | 牛乳<br>いわし<br>わかめ | 小松菜<br>人参<br>ねぎ | もやし<br>玉ねぎ | 米<br>砂糖 | ごま | 699 | |
| 5 | 木 | ごはん | ○ | ジャージャン豆腐<br>もやしの中華和え | 厚揚げ<br>豚肉<br>赤みそ | 牛乳 | 人参<br>トマト | 玉ねぎ　キャベツ<br>しいたけ　きゅうり<br>もやし | 米<br>砂糖<br>でんぷん | 菜種油<br>ごま油 | 701 | |
| 6 | 金 | クレセントロール<br>（ハンバーガー） | ○ | ハンバーグのケチャップソースがけ<br>ゆで野菜<br>コーンチャウダー | 鶏肉<br>豚肉<br>ベーコン | 牛乳 | トマト<br>人参 | キャベツ<br>玉ねぎ<br>とうもろこし | クレセントロール<br>砂糖 | 菜種油 | 710 | |
| 卒業お祝い献立 | | | | | | | | | | | | ★9日は、3年生の卒業をお祝いする「お祝い献立」です。日本では昔から、お祝い事のときには、赤飯を食べたり、紅白の色が使われたりしてきました。<br>紅色は「喜び」を意味し、白色は「始まり」を意味すると言われています。<br>赤飯と紅白サラダには、卒業お祝いの気持ちが込められています。 |
| 9 | 月 | 赤飯<br>ごましお | ○ | あじフライ／一食ソース<br>紅白サラダ<br>春雨汁 | 小豆<br>かまぼこ<br>豆腐 | 牛乳<br>あじ | 人参<br>ほうれん草 | 大根<br>しいたけ | 米　もち米<br>パン粉　小麦粉<br>砂糖　春雨 | 菜種油<br>ごま | 705 | |
| 10 | 火 | 食パン<br>いちごジャム | ○ | スパゲティナポリタン<br>コールスローサラダ | 豚肉 | 牛乳 | 人参<br>ピーマン<br>トマト | 玉ねぎ　マッシュルーム<br>しょうが　にんにく　キャベツ<br>きゅうり　とうもろこし | 食パン<br>いちごジャム<br>スパゲティ　砂糖 | 菜種油<br>マヨネーズ | 720 | |
| 11 | 水 | 麦ごはん | ○ | チキンカレー<br>ツナサラダ<br>♪お祝いケーキ | 鶏肉<br>かつお | 牛乳<br>チーズ | 人参<br>トマト | しょうが　にんにく<br>玉ねぎ　キャベツ<br>きゅうり | 米<br>麦　砂糖<br>♪お祝いケーキ | 菜種油 | 737 | |
| 12 | 木 | 卒　業　式 | | | | | | | | | | |
| 13 | 金 | 食パン<br>チョコ大豆クリーム | ○ | 具だくさんちゃんぽん<br>きゅうりと塩昆布のレモン和え | 豚肉<br>いか | 牛乳<br>昆布 | 人参 | 玉ねぎ　キャベツ<br>もやし　きくらげ<br>とうもろこし　きゅうり　レモン | 食パン | 菜種油<br>チョコ大豆クリーム | 678 | |
| 16 | 月 | ごはん | ○ | 肉じゃが<br>和風サラダ | 豚肉 | 牛乳 | 人参<br>いんげん<br>小松菜 | こんにゃく<br>玉ねぎ<br>キャベツ　もやし | 米<br>じゃが芋<br>砂糖 | 菜種油<br>ごま | 721 | ★今の学年やクラスで食べる給食はこの週で最後となります。下の表を見て、1年間の自分の食事を振り返ってみましょう。できなかったことがある人は、次の学年でがんばりましょう。<br>今年度最後の給食を、クラスの友だちや先生と一緒に楽しんで食べてくださいね。 |
| 17 | 火 | 食パン<br>りんごジャム | ○ | 鶏肉のハニーマスタードソース<br>野菜スープ | 鶏肉<br>ベーコン | 牛乳 | 人参<br>パセリ | 枝豆　しょうが<br>キャベツ　玉ねぎ<br>えのきたけ | 食パン　りんごジャム<br>でんぷん<br>はちみつ | 菜種油 | 743 | |
| 18 | 水 | ごはん | ○ | 豚肉と野菜のしょうが炒め<br>水餃子スープ | 豚肉<br>鶏肉 | 牛乳 | ピーマン<br>人参<br>チンゲンサイ | しょうが　もやし<br>キャベツ　玉ねぎ<br>えのきたけ　きくらげ | 米<br>砂糖<br>小麦粉 | ごま油 | 736 | |
| 19 | 木 | 麦ごはん | ○ | ハヤシライス<br>ひじきとチーズのサラダ<br>ミルメークココア | 豚肉<br>ハム | 牛乳<br>ひじき<br>チーズ | 人参<br>トマト | しょうが　にんにく　玉ねぎ<br>しめじ　キャベツ<br>きゅうり　とうもろこし | 米<br>麦<br>砂糖 | 菜種油 | 783 | |

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。
★3月の鞍手町の地場産物は「キャベツ」を予定しています。
★「♪」マークがある料理と食品は、3年生のみになります。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
9年間の給食はどうでしたか？小・中の思い出を振り返った時に少しでも給食のことを思い出してくれたら嬉しいです。
食べることは、これからもどんどん成長していくみなさんにとって、とても大切なことです。
「食べる力」をしっかりと身につけ、これからの生活も頑張ってください。
みなさんの健やかな成長と活躍を心から願い、応援しています。




みなさんは、1年間学校やおうちでどのような食生活を送りましたか？チェックをしてみましょう。

①毎日、朝ごはんを食べた。

○ △ ×

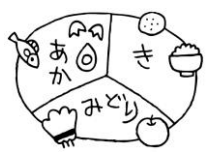
②よくかんで食べるよう、心がけた。

○ △ ×

③感しゃして食べることができた。

○ △ ×

④3つのグループの食べ物を、バランスよく食べた。

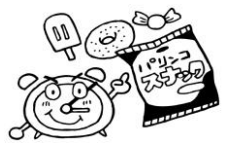



○ △ ×

⑤「ながら食べ」をしなかった。

○ △ ×

⑥おやつは食べすぎないよう気をつけた。




○ △ ×