











3月給食予定献立表



日にち	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
		ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)
				からだの組織を作る			体の調子を整える		エネルギーになる			
3 (月)		洋風ちらし寿司 ♪ひな祭り献立	鯖の西京焼き ゆかり和え 麩のすまし汁 三色ひなゼリー	ツナ 油揚げ さわら 糸かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	干ししいたけ コーン きゅうり キャベツ 大根 しめじ	米 砂糖 麩 ゼリー	ごま	752	33.9 21.7 3.3	
4 (火)		焼き豚 チャーハン	切干大根サラダ 水餃子スープ はるか	豚肉 なんと 水餃子	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜 わけねぎ	ねぎ にんにく しょうが 切干大根 キャベツ 大根 はるか	米 きび砂糖 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	745	27.7 20.5 3.2	
5 (水)		セルフ オムライス	シーフードサラダ アルファベットスープ 豆乳デザート	ウインナー たまご エビ イカ 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 マカロニ	バター サラダ油	830	33.7 26.0 3.2	
6 (木)		ココア揚げパン	角揚げの辛みそ炒め ワンタンスープ 大豆小魚	豚肉 大豆 角揚げ なんと	牛乳 脱脂粉乳 かえり煮干し	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ しょうが にんにく もやし ねぎ 干ししいたけ	パン 砂糖 ワンタンの皮 澱粉	大豆白絞油 サラダ油 ごま油	895	39.1 32.0 3.4	
7 (金)		味噌ラーメン	鶏肉とアーモンドの 炒め物 手作りチョコスコーン	豚肉 大豆 赤みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ニラ ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが もやし コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ	中華めん 砂糖 澱粉 米粉 小麦粉 チョコチップ	サラダ油 ごま油 大豆白絞油 アーモンド バター	904	34.9 41.1 3.1	
10 (月)		シーフード カレーライス	potatoトッピング グリーンサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	エビ イカ 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ジュース 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 じゃがいも 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター	883	26.8 19.8 2.9	
11 (火)		赤飯 ♪卒業お祝い献立	鶏の唐揚げ 野菜の梅おかかあえ 祝すまし汁 いちごクレープ&いちご	鶏肉 小豆 なんと 豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし ねぎ えのき いちご	米 もち米 米粉 澱粉 三温糖 クレープ	ごま 大豆白絞油	862	36.1 30.1 3.0	
12 (水)		酢豚丼	糸かまぼこの卵スープ せとか アーモンド小魚	豚肉 豆腐 鶏肉 糸かまぼこ たまご	牛乳 わかめ かえり煮干し	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ なぎ せとか	米 澱粉 米粉 砂糖	大豆白絞油 サラダ湯 ごま油 ごま アーモンド	816	33.7 27.4 2.9	
13 (木)	❀卒業式❀ 3年生の皆さんご卒業おめでとうございます！											
14 (金)		フィッシュ バーガー	ポテトとかぼちゃのサラダ 焼豚と野菜のスープ ヨーグルト	たら ハム 豚肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ しめじ コーン	パン じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	大豆白絞油 サラダ油	803	34.9 24.1 3.3	
17 (月)		ごはん	鯖の味噌煮 キャベツとしめじ和え のっぺい汁 きな粉わらび餅	さば 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ きな粉	牛乳	にんじん 小麦粉	しょうが ねぎ キャベツ しめじ 大根 ごぼう こんにゃく	米 三温糖 砂糖 里いも わらび餅	サラダ油	898	33.7 23.6 3.2	
18 (火)		ベーコンと トマトの スパゲティ	根菜たっぷりの ウインナーポトフ おからナッツケーキ	豚肉 ベーコン ウインナー おから たまご	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん ピーマン トマト缶 かぶの葉	玉ねぎ にんにく かぶ れんこん ごぼう キャベツ レーズン マッシュルーム	スパゲティ じゃがいも 小麦粉 小麦胚芽	サラダ油 バター アーモンド	830	31.7 29.4 3.0	
19 (水)		ツナピラフ	ミモザサラダ きのこのお山のスープ ゼリー	ツナ たまご ベーコン	牛乳 粉チーズ	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ しめじ えのき レモン果汁 マッシュルーム	米 砂糖 じゃがいも 米粉 パイ生地 ゼリー	バター サラダ油	832	22.9 32.7 2.7	

- ★ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。
- ★ 給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう！
- ★ はしは毎日持参しましょう！！

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



早いもので、もう3月ですね。

3年生の皆さんは、中学校の給食の時間を通して、たくさんの思い出や、たくさんの味に出会えたでしょうか？ 1年生の頃はあまり食べられなかった給食も、徐々に食べる量も増え、今では体も大きく成長しましたね。これからは、自分で食事を選んでいく機会が増えていきます。ぜひ、自分のために日々の食事を大切にして、今後も健康な体、そして心を作ってください。

西初石中学校給食室より



今月の 平均栄養価	837	32.4 27.3 3.1
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

