

令和7年 3月 学校給食予定献立表

野田市立川間中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3月	ちらしずし ひなまつり	油揚げ 卵	のり	にんじん さやえんどう	しいたけ かんぴょう しょうが	米 砂糖		816kcal 12.4% 22.1% 3.2g			
	牛乳		牛乳								
	大学芋					さつまいも 砂糖	油 ごま				
	すまし汁 紅白大福	鶏肉 はんぺん 豆腐	わかめ	小松菜	しいたけ		大福				
4火	ご飯					米		823kcal 17.2% 27.4% 3.3g	3年生 給食なし		
	牛乳		牛乳								
	たらのタルタル焼き	たら		にんじん バセリ	たまねぎ	小麦粉	油 ノンエッグマヨネーズ				
	大豆の磯煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油				
5水	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜 大根葉	大根 ねぎ	こんにゃく じゃが芋 砂糖 マカロニ	油				
	バスクチーズケーキ風トースト		チーズ			パン 砂糖	エッグフリーマヨネーズ クリーム	794kcal 10.7% 39.9% 3.2g			
	牛乳		牛乳								
	キャベツとアーモンドのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド 油				
	ABCスープ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリー	じゃが芋 砂糖 マカロニ	油				
6木	オレンジ				オレンジ						
	肉味噌丼	豚肉 大豆		にんじん ピーマン	しょうが	米 砂糖	油	889kcal 13.7% 26.6% 3.3g			
	牛乳		牛乳								
	パリパリ海草サラダ		わかめ		キャベツ キュウリ コーン しょうが	ワンタンの皮 砂糖	油 ごま油				
	春雨スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが にんにく しいたけ 白菜 ねぎ	春雨	油				
7金	黒ごまプリン	ゼラチン	牛乳			砂糖	ごま クリーム				
	川中手作りポークカレー	豚肉		トマト にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく	米 大麦 小麦粉 じゃが芋	油 バター クリーム	859kcal 9.7% 24.8% 2.8g			
	牛乳		牛乳								
	フレンチサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	砂糖	油				
10月	フルーツポンチ				ナタデココ いちご みかん	ゼリー 白玉餅 サイダー					
	ご飯							794kcal 12% 20.1% 2.2g			
	牛乳		牛乳								
	かんばちフレーク	まぐろ			しょうが	砂糖	ごま				
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油				
11火	ほうれん草のごま和え			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま				
	手作りプリン		牛乳			プリンの素 砂糖 カラメル	クリーム				

卒業式

今月の献立

3日（月）ひなまつり

3月3日は「ひなまつり」です。ちらしずし、紅白はんぺん入りのすまし汁、紅白大福で桃の節句をお祝いします。

7日（金）3年生 給食最終日！

圧倒的にリクエストが多かったのはみなさんが大好きな「カレー」でした。3年生最後の給食はやっぱりカレーだ！！

3月3日はひなまつり

ひな祭りは女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。

ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物など
食べる風習があります。



3年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます

小学校1年生から食べてきた約1600回の給食がもうすぐ終わります。

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』を作るための重要な土台となります。

今後は自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。食事に迷ったときはぜひ給食を思い出してくれるとうれしいです。これからも食べることを大切に、バランスよく何でも食べて、楽しく充実した毎日を送ってください！

みなさんの新生活が健康で充実したものになるよう心から願っています♪



令和7年 3月 学校給食予定献立表

野田市立川間中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
12	水 食パン 牛乳 じゃがいものガレット風 フロッコリーと枝豆のサラダ 米粉シチュー	牛乳	牛乳			パン		793kcal 16.8% 35.9% 4.6g			
		卵 ベーコン	パセリ		じゃが芋	油					
		鶏肉	ブロッコリー	枝豆 コーン	砂糖	油					
		鶏肉 白いんげん豆 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃが芋 米粉	油 バター クリーム					
13	木 発芽玄米ご飯 牛乳 鰯のバーベキューソース 竹輪の炒り煮 豆腐となめこの味噌汁				米 発芽玄米			820kcal 14.4% 29% 2.9g			
		牛乳	牛乳								
		さば	ピーマン	ねぎりんご	片栗粉 砂糖	ごま					
		竹輪	ピーマン	もやし	砂糖	油 ごま ごま油					
14	金 メキシカンソーススパゲティ 牛乳 キャロットドレッシングサラダ Happy White Day チョコバナナケーキ マスカットゼリー	豚肉 大豆 レンズ豆	チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ	スパゲティ 砂糖	油 バター	847kcal 12.5% 31.8% 3.2g			
		牛乳	牛乳								
				にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	砂糖	油				
		卵	牛乳		バナナ	砂糖 小麦粉	バター アーモンド				
						ゼリー					
17	月 キーマカレー 牛乳 かぼちゃのアーモンドサラダ マンゴーラッシー	鶏肉 豚肉 大豆 レンズ豆	ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ ゼリー	米	油	897kcal 12.5% 30.3% 2.5g			
		牛乳	牛乳								
				かぼちゃ	たまねぎ		アーモンド エッグ フリーマヨネーズ				
			ヨーグルト 牛乳		マンゴー						
18	火 ご飯 牛乳 たらとポテトのヤンニョムソースがらめ ねぎだれナムル 卵わかめスープ オレンジ					米		823kcal 15.9% 25.4% 3.1g			
		牛乳	牛乳								
		たら 大豆			にんにく	片栗粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま				
					ほうれんそう	もやし 白菜 ねぎ	ごま油				
19	水 発芽玄米ご飯 牛乳 鰯の唐揚げ 白菜とひじきの和え物 利休汁 ごましお	鶏肉			しょうが	片栗粉 小麦粉	油	811kcal 14.8% 31.4% 2.3g			
		牛乳	牛乳		にんじん	白菜 もやし					
					にんじん ほうれんそう	ごぼう 大根 しあわせ ねぎ	ごま				
		利休汁	油揚げ								
							ごま				
21	金 パターライス 牛乳 イタリアンハンバーグ コールスローサラダ オニオンスープ セレクトタルト			バセリ		米	バター	866kcal 12% 34.8% 3.5g			
		牛乳	牛乳								
		豚肉 豆腐	チーズ	にんじん トマト バジル	たまねぎ にんにく	パン粉	オリーブ油				
				にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油				
		オニオンスープ	ベーコン	にんじん バセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム		油				
						タルト					

給食回数 13回

*材料の都合により献立を変更することがあります。
※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品（パン・ふりかけ・デザート等）に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
3月平均栄養量	833	13.4	29.2	3.1	400	129	4.3	295	0.74	0.70	39	8.1
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

健康維持の3要素

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう！

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

春キャベツの季節がやってきました

季節によって食感が違う！
今では1年中お店に並ぶキャベツですが、春のキャベツは巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。みずみずしく、生でもおいしくいただけます。

葉酸、ビタミンCが豊富！
健康な発育や貧血予防にはたらか葉酸、骨や骨の健康に欠かせない葉酸、血や骨の健康に欠かせないビタミンCを豊富に含みます。

胃腸のはたらきを整える成分も！
キャベツには胃腸の調子を整えてくれるビタミン様物質(キャベジン)があり、胃薬の原料にもなっています。

玉のように丸く、葉の巻き具合もゆるく弾力があるのが春キャベツの特徴です。生でサラダやコールスロー、煮付け、もちろん炒めたり、煮込んだりしてもおいしいです。春の味をぜひ楽しんでください。

給食室より

みなさんの「ごちそうさまでした」「おいしかったです」という声や笑顔、また、空っぽの食缶を見ることができてすごく嬉しかったです。

来年度も給食室一同、おいしい給食づくりに努めてまいります。ご理解、ご協力いただき、誠にありがとうございました。

今月の給食だよりのテーマは
「1年間の食生活を振り返ろう！」
食事を楽しむことはできましたか？
朝ごはんは毎日食べましたか？…
ぜひご一読ください♪

