



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	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					さつま芋 砂糖	油 ごま		
		すまし汁	鶏肉 はんぺん 豆腐	わかめ	小松菜	しいたけ				
		紅白大福					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 パセリ	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		こんにやく 砂糖	油		
		豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜 大根葉	大根 ねぎ	こんにやく じゃが芋	油		
5	水	バスケットケーキ風トースト		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		
		オレンジ				オレンジ				
6	木	肉味噌丼	豚肉 大豆		にんじん ビーマン	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 きゅうり 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		
		黒ごまプリン	ゼラチン	牛乳			砂糖	ごま クリーム		
7	金	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 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		
		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			
10	月	ご飯					米		794kcal 12% 20.1% 2.2g	3年生 給食なし
		牛乳		牛乳						
		かんぱちフレーク	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 こんにやく 砂糖	油		
		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		
11	火	<div>卒業式</div>								

今月の献立りり

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を食べる風習があります。



草もち



ひしもち



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♪



あなたの食生活はどうか? 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。

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

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

0個





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					パン		793kcal 16.8% 35.9% 4.6g	
		牛乳		牛乳						
		じゃがいものガレット風	卵 ベーコン	パセリ		じゃが芋	油			
		ブロッコリーと枝豆のサラダ	鶏肉	ブロッコリー	枝豆 コーン	砂糖	油			
		米粉シチュー	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					米 発芽玄米		820kcal 14.4% 29% 2.9g	
		牛乳		牛乳						
		鯖のバーベキューソース	さば		ピーマン	ねぎ りんご	片栗粉 砂糖	ごま		
		竹輪の炒り煮	竹輪		ピーマン	もやし	砂糖	油 ごま ごま油		
		豆腐となめこの味噌汁	油揚げ 豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	大根 なめこ ねぎ				
14	金	メキシカンソーススパゲティ	豚肉 大豆 レンズ豆	粉チーズ	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						
		キャロットドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	砂糖	油		
		チョコバナナケーキ	卵	牛乳		バナナ	砂糖 小麦粉	バター アーモンド		
		マスカットゼリー					ゼリー			
17	月	キーマカレー	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 セロリ	米	油	897kcal 12.5% 30.3% 2.5g	
		牛乳		牛乳						
		かぼちゃのアーモンドサラダ			かぼちゃ	たまねぎ		アーモンド エッグフリーマヨネーズ		
		マンゴーラッシー		ヨーグルト 牛乳		マンゴー				
18	火	ご飯					米		823kcal 15.9% 25.4% 3.1g	
		牛乳		牛乳						
		たらとポテのヤンニョムソースがらめ	たら 大豆			にんにく	片栗粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま		
		ねぎだれナムル			ほうれんそう	もやし 白菜 ねぎ		ごま油		
		卵わかめスープ	鶏肉 豆腐 卵	わかめ	にんじん 大根葉	大根	片栗粉	油 ごま油		
19	水	オレンジ				オレンジ			811kcal 14.8% 31.4% 2.3g	
		発芽玄米ご飯					米 発芽玄米			
		牛乳		牛乳						
		鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	片栗粉 小麦粉	油		
		白菜とひじきの和え物			にんじん	白菜 もやし				
21	金	利休汁	油揚げ		にんじん ほうれんそう	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ		ごま	866kcal 12% 34.8% 3.5g	
		ごましお						ごま		
		バターライス			パセリ		米	バター		
		牛乳		牛乳						
		イタリアンハンバーグ	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		
		コールスローサラダ			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 パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム		油		
		セレクトタルト					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

健康に過ごすための
三段とびだよ！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ると、体がリフレッシュされます。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。

果糖、ビタミンKが豊富！

健康な発育や貧血予防にはたらく果糖、血液や骨の健康に欠かせないビタミンKを豊富に含みます。



ビタミンCがたっぷり！

体の抵抗力を強めるビタミンCが豊富。ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいので、サラダやスープで煮汁をとるのがおすすめです。

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、胃腸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、浅漬け、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？
ぜひ一読ください！

給食の写真を公開しています！

