



# 令和7年度3月 学校給食献立予定表



親園中学校

日 曜	献立名	おもな材料 (みどりのなかま)						栄養量					
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(さいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
		血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをとどのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g
2月	ごはん 牛乳 カツカレー 和風サラダ アロエヨーグルト	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	キャベツ	米	油	673	23.6	18.3	2.6	
		ちくわ	ヨーグルト	しょうが	しょうが	にんにく	じゃが芋	ごま油	1,030	37.5	35.1	3.8	
3火	ごはん 牛乳 二色丼の具 (肉そぼろ・炒り卵) 菜の花あえ ゆばのすまし汁 ミニ桜餅	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ	米	油	675	29.9	22.0	2.3		
		卵 なたと		菜の花	しめじ	砂糖	ごま	881	38.7	26.2	3.0		
3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う伝統的な行事で「桃の節句」とも呼ばれます。ひし餅に用いられる三色にはそれぞれ意味があり、緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔よけ」を表しています。													
4水	食パン 牛乳 フルーツクリームサンドの具 チキンナゲット 野菜トマトスープ	赤いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ	キャベツ	パン		664	24.2	23.9	2.5	
		白いんげん豆			しめじ	パイナップル	じゃが芋	898	32.2	29.7	3.6		
5木	麦ごはん 牛乳 サバのみそ煮 切干大根の煮物 鶏ちゃんご汁	サバ	牛乳	にんじん	切干大根	枝豆	米 麦		646	26.1	20.3	2.4	
		鶏肉		にら	大根	白菜	でん粉	850	32.5	23.9	3.1		
6金	ごはん 牛乳 フライドチキン のりあえ すまし汁カスタードプリン	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ	米	ごま油	732	27.4	22.1	2.5		
		豆腐	のり	ほうれん草	もやし	でん粉	油	865	31.2	26.8	3.0		
9月	★中学校卒業祝い献立★ 赤飯・ごま塩 牛乳 鶏肉の香味焼き 五目きんぴら かきたま汁 お祝い純生ロール	鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう	れんこん	もち米	ごま油	607	25.5	19.6	2.2	
		さつま揚げ		にら	しいたけ	しいたけ	でん粉	油	880	34.0	28.5	3.1	
赤飯は、もち米に小豆を加えて炊き上げる日本の伝統的なお祝い料理です。古くから日本では、赤い色には厄除けの意味があると考えられており、お祝いの際に赤飯がふるまわれる習慣が続いています。お祝いの席に欠かせない一品として、今も大切に受け継がれている料理です。													
11水	小さい米粉パン 牛乳 焼きそば 棒々鶏サラダ アセロラゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ	米	油	657	24.9	19.0	2.9		
		なたと		ピーマン	大根	焼きそば	ドレッシング	851	35.5	26.2	3.7		
12木	麦ごはん 牛乳 モロのねぎソースかけ 春菊のおひたし 春野菜のみそ汁	モロ	牛乳	春菊	ねぎ	しょうが	米 麦		634	26.3	18.2	2.3	
		かまぼこ		にんじん	にんにく	にんにく	でん粉	ごま油	821	33.5	21.4	2.9	
13金	ごはん 牛乳 厚焼き卵 キャベツのごまマヨあえ すき焼き風煮	卵	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり	米	ごま油	680	27.1	24.3	2.0	
		ちくわ		春菊	白菜	えのきたけ	砂糖	ごま油	858	33.4	29.3	2.6	
16月	ごはん 牛乳 牛焼肉 小松菜のからしあえ 根菜のごま汁	牛肉	牛乳	小松菜	玉ねぎ	米	油						
		かまぼこ		にんじん	もやし	里芋	ごま	789	29.6	20.5	3.1		
17火	ごはん 牛乳 銀さげ西京焼き ひじきの炒め煮 具だくさんみそ汁	サケ	牛乳	にんじん	枝豆	米	油	644	29.9	20.4	2.3		
		油揚げ	ひじき	小松菜	大根	里芋	砂糖	800	35.0	25.3	2.4		
18水	コッパパン マーシャルビーンズ 牛乳 ちゃんぽんうどん ツナと豆のサラダ レアチーズケーキ	豚肉	牛乳	にんじん	白菜	パン	ごま油	658	26.1	22.6	3.1		
		赤いんげん豆	チーズケーキ	チンゲンサイ	ねぎ	うどん	ドレッシング	950	37.8	34.0	4.2		
19木	麦ごはん 牛乳 納豆 ごまじゃこサラダ 洋風おでん	納豆	牛乳	小松菜	キャベツ	米 麦	ごま	638	26.9	18.4	2.1		
		ハム	ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	815	32.5	21.6	2.6		
23月	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 春雨サラダ 麻婆豆腐 ハーゲンダッツアイス	豚肉	牛乳	にら	キャベツ	米	油	690	26.9	23.7	2.1		
		魚肉ソーセージ		にんじん	もやし	餃子の皮	ごま油	1,028	36.2	39.3	3.0		
今日は、令和7年度最後の給食です。この1年間、給食の時間は皆さんにとってどのような時間だったでしょうか。新しい味に出会ったり、苦手な食べ物に挑戦してみたりと、いろいろな成長があったと思います。来年度も毎日の給食を楽しみながら、元気いっぱい学校生活を送ってくださいね。													
計(14回)								小学生 (中学年)	月平均	616	24.4	19.9	2.2
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。								中学生	基準量	650	26.8	18.1	2未満
									月平均	880	34.2	27.7	3.1
									基準量	830	34.2	23.1	2.5未満



★学校給食費口座振替日 3月分：3月5日(木) 3月分再振替日：3月25日(水)