



令和6年度3月分中学校給食献立表



日	曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
3	月	五目ちらし寿司 牛乳 さばの塩焼き 野菜のおろし和え かきたま汁	米 上白糖 なたね油 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 木綿豆腐 わかめ かまぼこ 鶏卵	かんぴょう 人参 れんこん キャベツ さやいんげん もやし 小松菜 大根 長ねぎ	761 kcal 43.2 g 26.6 g	 <p>卒業式</p> <p>3日 ひな祭り</p> <p>3月3日はひな祭りです。ひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形やひなあられなどをお供えし、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。給食では、お祝い事で食べられることの多いちらし寿司を作ります。かきたま汁には、梅の形をしたかまぼこを入れます。みなさんで一年の健康を願いましょう。</p>  <p>12日 防災献立</p> <p>3月11日は東日本大震災が発生した日ということで、防災献立です。救給カレーは、災害時などの為に給食センターが備蓄している非常食です。パウチの中にはカレーとご飯が混ざった状態で入っています。みなさんに災害時の食事を体験してもらいつつ、給食センターではまた新しいものを入れて備蓄するローリングストックができます。地震、台風、豪雨など災害はいつ起きるかわかりません。災害時の備えについて考えてみませんか。</p>    <p>教育委員会のHPIに給食の写真を掲載しています。</p>
4	火	麻婆豆腐丼 牛乳 じゃこサラダ かんきつ果物	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐 ちりめんじゃこ	にんにく 生姜 玉ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ たら キャベツ もやし かんきつ果物	750 kcal 33.6 g 24.8 g	
5	水	和風スープスパゲッティ 牛乳 スパイシーポテト ごまだれサラダ	スパゲッティ なたね油 片栗粉 じゃが芋 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉かつお	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ もやし きゅうり コーン	752 kcal 30.1 g 27.0 g	
6	木	ご飯 牛乳 のりのつくだ煮 鶏肉と野菜の煮物 豆乳飛鳥汁	米 上白糖 なたね油 じゃが芋	牛乳 のり 鶏肉 生揚げ 豚肉 豆乳 白みそ 赤みそ	ごぼう 人参 たけのこ水煮 大根 こんにゃく さやいんげん 干し椎茸 玉ねぎ 長ねぎ	756 kcal 36.3 g 20.8 g	
7	金	きなこ揚げパン 牛乳 ハンガリアンシチュー 白玉ポンチ	パン なたね油 上白糖 じゃが芋 グラニュー糖 小麦粉 白玉粉	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 白菜 マッシュルーム水煮 ピーマン もも缶詰 パイナップル缶詰 みかん缶詰	906 kcal 28.9 g 35.3 g	
10	月	キムチチャーハン 牛乳 いかとさつま芋の揚げ煮 鶏だんごスープ	米 なたね油 ごま油 片栗粉 さつまいも 上白糖 緑豆春雨	牛乳 豚肉 いか ベーコン 鶏肉	人参 長ねぎ 白菜キムチ ピーマン 玉ねぎ 生姜 もやし	833 kcal 39.1 g 22.3 g	
11	火	ピザトースト 牛乳 かぼちゃシチュー フレンチサラダ	パン なたね油 小麦粉 上白糖	牛乳 ベーコン ハム チーズ 鶏肉 生クリーム	にんにく 玉ねぎ ピーマン 生姜 マッシュルーム水煮 人参 かぼちゃ キャベツ 大根 コーン	769 kcal 32.6 g 36.9 g	
12	水	救給カレー 牛乳 ポトフ 洋風揚げ豆サラダ かんきつ果物	じゃが芋 米 マカロニ 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 ベーコン フランクフルト ひよこ豆	コーン 人参 玉ねぎ しめじ セロリ トマトジュース キャベツ 白菜 大根 小松菜 かんきつ果物	813 kcal 23.2 g 22.8 g	
13	木	ジャージャー麺 牛乳 パリパリサラダ いちご	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	牛乳 豚肉 八丁みそ	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 ピーマン キャベツ もやし 人参 コーン いちご	771 kcal 31.1 g 27.2 g	
14	金	ご飯 牛乳 ゆず辛チキン れんこんと春雨のきんぴら 具だくさんみそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 緑豆春雨 白いりごま ごま油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 豚肉 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	ゆず果汁 生姜 れんこん 人参 干し椎茸 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	792 kcal 41.6 g 21.2 g	
17	月	ご飯 牛乳 ジャンボ餃子甘酢あんかけ 中華サラダ 中華風わかめスープ	米 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 なたね油 上白糖 白いりごま	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ たら 白菜 大根 人参 もやし 玉ねぎ	771 kcal 25.8 g 25.1 g	
18	火	ブルコギ丼 牛乳 ワンタンスープ かんきつ果物	米 なたね油 はちみつ 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま ワンタンの皮	牛乳 豚肉 鶏肉	生姜 にんにく りんご 玉ねぎ 人参 もやし えのき茸 ピーマン 長ねぎ 大根 さやいんげん かんきつ果物	792 kcal 33.0 g 25.3 g	
21	金	ガーリックライス 牛乳 サーモンのステーキレモンソース コーンサラダ トマトスープ	米 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋 マカロニ	牛乳 さけ ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 レモン果汁 キャベツ もやし コーン トマト缶詰	764 kcal 33.0 g 22.0 g	
24	月	ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ ひじきのピリッとサラダ みそ汁	米 なたね油 パン粉 上白糖 白いりごま	牛乳 豚肉 ひじき ツナ 油揚げ 絹豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	玉ねぎ 大根 キャベツ もやし 人参 コーン 長ねぎ	815 kcal 37.4 g 28.6 g	

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

昨今の天候不良により事前の品種確定が難しく、柑橘類についてはかんきつ果物と表記しています。

