



令和7年度

# 3月予定献立表



中央中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ	
					血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	熱や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC			
2	月	わかめご飯		野菜スープ サーモンチーズフライ レタスとナッツのサラダ	わかめ 牛乳 ベーコン サーモンチーズフライ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 カシュナッツ オリーブ油	たまねぎ 人参 キャベツ コーン レタス きゅうり	725 23.0	 3月3日はひなまつりです。別名桃の植物を飾ることから言われるそうです。	
3	火	ちらし寿司		あおさ汁・ひなあられ いわし甘露煮 塩昆布和え	油揚げ 卵 のり 牛乳 あおさ 豆腐 かまぼこ こんぶ 塩昆布 いわし甘露煮 かつおだし	米 砂糖 ひなあられ	れんこん 人参 かんぴょう しいたけ 菜の花 えのきたけ キャベツ	720 29.4	 3月3日はひなまつりです。別名桃の植物を飾ることから言われるそうです。	
4	水	麦ご飯		スーミータン 子持ちししゃもフライ 豚肉と春雨の炒め物	牛乳 卵 子持ちししゃもフライ 豚肉	米 麦 でんぷん 油 春雨	人参 たまねぎ コーン ねぎ キャベツ きくらげ	792 31.4	 スーミータン 中華風のとうもろこし卵スープ。 やさしい甘さがおいしいですよ。	
5	木	コッペパン (小さめ)		スパゲティミートソース てつかるサラダ 不知火 マーシャルピーンズ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ 豚レバー 大豆ミート 粉チーズ ひじき マーシャルピーンズ	パン スパゲティ 油 ごま 砂糖	たまねぎ 人参 ピーマン セロリ こまつな れんこん 不知火	788 34.3	 4日 スーミータン 卒業を記念して3年生にもう一度食べたい、好きな献立のアンケートを取りました。上位に輝いた5品が登場します。	
～祝・卒業おめでとう～ 3年生のリクエスト給食です										
6	金	キムチご飯		わかめスープ 鶏のから揚げ ムース カシュチップサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐	米 麦 ごま油 砂糖 ごま ポテトチップス 油 ムース カシュナッツ でんぷん 小麦粉	白菜キムチ 人参 えのき ねぎ トマト きゅうり レタス	870 33.1	 6日 リクエスト給食 卒業を記念して3年生にもう一度食べたい、好きな献立のアンケートを取りました。上位に輝いた5品が登場します。	
9	月	<b>振替休業日</b>								 6日 リクエスト給食 卒業を記念して3年生にもう一度食べたい、好きな献立のアンケートを取りました。上位に輝いた5品が登場します。
10	火	麦ご飯		親子煮 さば生姜煮 ごまみそ和え	牛乳 鶏肉 卵 天ぷら さば生姜煮	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま ねりごま	たまねぎ こんにゃく 人参 しいたけ いんげん キャベツ もやし	806 31.7	 卒業を記念して3年生にもう一度食べたい、好きな献立のアンケートを取りました。上位に輝いた5品が登場します。	
11	水	麦ご飯		マーボー豆腐 春雨の和え物 ピーチゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 豆腐 ロースハム	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ ごま ピーチゼリー	人参 たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり	797 34.0	 卒業を記念して3年生にもう一度食べたい、好きな献立のアンケートを取りました。上位に輝いた5品が登場します。	
12	木	ピザトースト		かぼちゃのポタージュ ツナピーンズサラダ	チーズ ベーコン 牛乳 粉チーズ ツナ 大豆・大福豆・金時豆	パン 油 バター オリーブ油 砂糖	たまねぎ コーン ピーマン かぼちゃ しめじ パセリ レタス きゅうり	778 32.1	 卒業を記念して3年生にもう一度食べたい、好きな献立のアンケートを取りました。上位に輝いた5品が登場します。	
<b>まごわやさしい和食の日 ま：厚揚げ、大豆ミート ご：ごま や：野菜 さ：天ぷら・しらす し：しいたけ い：こんにゃく</b>										
13	金	麦ご飯		厚揚げのそぼろ煮 大根のごまじゃこサラダ 味付けのり	牛乳 豚肉 大豆ミート 厚揚げ 天ぷら しらす のり	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	こんにゃく たまねぎ 人参 大根 しいたけ いんげん こまつな	776 33.5	 手作りいちごゼリー 19日は食育の日です。旬を迎えているいちごを使い透明ゼリー液で固めて作ります。いちごはビタミンCが豊富な食べ物です。	
16	月	ビーフカレー		りっちゃんの 元気サラダ 一食ヨーグルト	牛肉 牛乳 ロースハム かつおぶし 塩昆布 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	枝豆 たまねぎ 人参 キャベツ ホールトマト きゅうり トマト コーン	727 27.6	 いちごはビタミンCが豊富な食べ物です。	
17	火	麦ご飯		チンゲンサイと卵のスープ 鶏とごぼうのピリ辛揚 一食のりかつおふりかけ	牛乳 豆腐 卵 とりにく レバー のりかつおふりかけ	米 麦 でんぷん ごま油 小麦粉 油 砂糖	人参 たまねぎ きくらげ もやし チンゲンサイ ごぼう ねぎ	749 29.6	 健康と食はつながっていることを授業や給食で学んできましたね。食べることは生きること。食べることをおろそかにせずいつも大切に考えられる人になってください。	
18	水	麦ご飯		切干大根のみそ汁 魚と野菜のマヨネーズ焼き 昆布豆	牛乳 厚揚げ 煮干 あじ 大豆 こんぶ	米 麦 マヨネーズ	切干大根 たまねぎ 人参 ねぎ しめじ ブロッコリー	779 33.5	 健康と食はつながっていることを授業や給食で学んできましたね。食べることは生きること。食べることをおろそかにせずいつも大切に考えられる人になってください。	
<b>ふるさとくまさんデー：郷土料理をしたり、地域の食材を使います。今日はいちごです</b>										
19	木	セルフハンバーガー		鶏肉と大豆のトマトスープ レタス 手作りいちごゼリー	ハンバーガー 牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	パン 砂糖 油	たまねぎ 人参 パセリ ホールトマト レタス いちご	773 35.7	 健康と食はつながっていることを授業や給食で学んできましたね。食べることは生きること。食べることをおろそかにせずいつも大切に考えられる人になってください。	
23	月	麦ご飯		春キャベツのスープ 高野豆腐のミートグラタン お祝いいちごドーナツ	牛乳 ウインナー 凍り豆腐 豚ひき肉 大豆ミート チーズ	米 麦 油 マカロニ いちごドーナツ	キャベツ たまねぎ 人参 ホールトマト パセリ	750 31.8	 健康と食はつながっていることを授業や給食で学んできましたね。食べることは生きること。食べることをおろそかにせずいつも大切に考えられる人になってください。	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。



## 食育

### の1年間をふりかえってみましょう

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。



①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さなくて食べた	③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨きれいなものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう!