



3月 学校給食献立表

令和7年度

中間市立中学校

日	曜	献立		主 な 食 品						エネルギー (kcal)	
		主 食	牛乳 副 食	主に体の組織をつくるもの 1群 (魚・肉、卵、豆・豆製品) 2群 (牛乳、小魚、海藻)		主に身体の調子を整えるもの 3群 (緑黄色野菜) 4群 (その他の野菜、果物)		主にエネルギーになるもの 5群 (穀物、いも類、砂糖) 6群 (油脂類)			
2	月	ご飯	豚すき 牛乳 ひじきのサラダ	豚肉 焼き豆腐 ハム	牛乳 ひじき	人参	生姜 玉ねぎ えのき茸 白菜 白ねぎ きゅうり コーン	米 砂糖 こんにゃく	牛脂 ノンエッグマヨネーズ	761	
3	火	ひなまつり献立			鶏肉	牛乳	人参	ごぼう 椎茸	米 砂糖	油	736
		ちらし寿司	ちくわの磯辺揚げ 牛乳 あさりと菜の花のすまし汁 ひなあられ	ちくわ あさり 豆腐	青のり	いんげん 菜の花	しめじ	小麦粉 でん粉 ひなあられ			
4	水	卒業お祝い献立			小豆	牛乳	わけぎ	生姜 にんにく	米 もち米	油	693
		赤飯	鶏肉のから揚げ 牛乳 わけぎの酢みそ和え けんちん汁	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	わかめ	ねぎ 人参	きゅうり ごぼう 大根 椎茸	小麦粉 でん粉 砂糖 こんにゃく			
5	木	背割りコッペパン	チリコンカン 牛乳 ミルファンティ お祝いゼリー	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく	パン 小麦粉 砂糖 パン粉	油 じゃが芋 ゼリー	812	
6	金	麦ご飯	ビーフカレー 牛乳 フルーツ合わせ	牛肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご レーズン みかん パイン もも	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン	796	
9	月	ご飯	肉うどん 牛乳 和風サラダ のりの佃煮	牛肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ のり	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり	米 砂糖 うどん	油	693	
10	火	食パン 牛乳 ビーナッツクリーム	ホキの菜の花焼き 牛乳 粉ふき芋 野菜スープ	ホキ ベーコン	牛乳	ほうれん草 パセリ 人参	白ねぎ コーン 玉ねぎ キャベツ セロリ	パン じゃが芋	ビーナッツクリーム ノンエッグマヨネーズ	745	
11	水	ご飯	厚揚げのカレー煮 牛乳 小松菜とちくわの和え物	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	トマト 人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 もやし	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	750	
12	木	卒 業 式									
13	金	ご飯	ハンバーグのジャポネソースかけ 牛乳 フライドポテト 白菜のスープ	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 生姜 にんにく レモン 白菜	米 砂糖 じゃが芋	油	768	
16	月	チキンライス	ごぼうのサラダ 牛乳 コーンと卵のスープ	鶏肉 ツナ 卵 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン ごぼう きゅうり	米 砂糖 でん粉	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	700	
17	火	食パン 牛乳 はちみつ&マーガリン	スパゲティミートソース 牛乳 チップスサラダ いちご	牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり いちご	パン はちみつ&マーガリン スパゲティ ポテトチップス 砂糖	油 オリーブオイル	830	
18	水	給食はありません									
19	木	食パン 牛乳 いちごジャム	クリームシチュー 牛乳 野菜のソテー	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし	パン いちごジャム じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン	740	
23	月	ご飯	鶏肉の照り焼き 牛乳 キャベツとコーンのサラダ みそ汁	鶏肉 ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ねぎ	生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	ノンエッグマヨネーズ	778	

☆ 天候または食材の都合、学校行事の変更、施設設備の都合により、献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。

食生活ふり振り返りチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養のバランスを考えて食べている
- よくかんで食べている
- 好き嫌いをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分の取りすぎに気をつけている

4日(水)に、3年生の卒業をお祝いして、赤飯を炊きます。卒業おめでとうございますの気持ちを込めて作るので、残さず食べて、みんなで3年生の卒業を祝いましょう。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんが平成29年4月に小学校に入学してから9年間毎日食べてきた給食も終わります。色々な料理を食べてきましたが、給食が楽しい思い出の一つになっていたら嬉しいです。卒業したら給食はありません。自分の体のことを考えて、自分で食事を選択できる人になってください。

一年間の給食が終わります。左の食生活ふり振り返りチェックを行い、将来、健康に過ごすために今からできることを続けていきましょう。