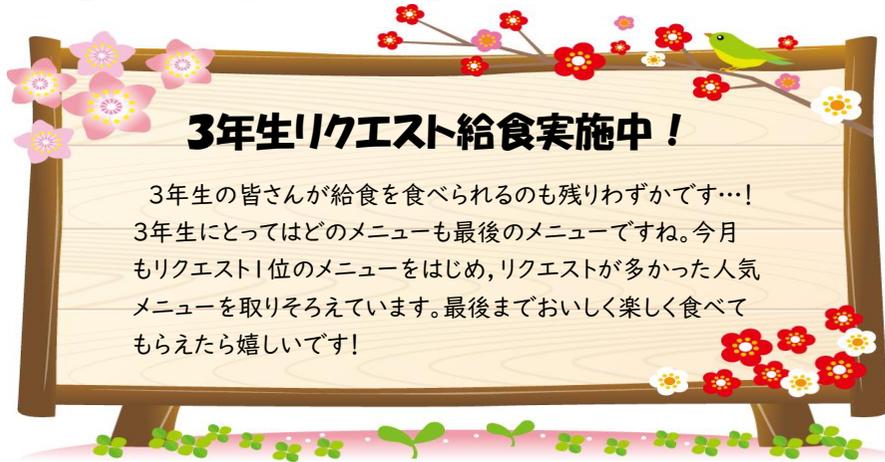


令和7年度

3月 学校給食献立表

図書館市立北中学校



3年生の皆さんが給食を食べられるのも残りわずかです…!
3年生にとってはどのメニューも最後のメニューですね。今月もリクエスト1位のメニューをはじめ、リクエストが多かった人気メニューを取りそろえています。最後までおいしく楽しく食べてもらえたら嬉しいです!

日 曜	献立名	おもな材料		
		血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
2月	減量ごはん	牛乳		精白米
	みそラーメン	豚肉 なたと みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし 生姜 にんにく	ラーメン ごま油 ごま油
	肉シューマイ	豚肉	玉ねぎ 生姜	小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉 油
	トマトのりの佃煮	のり	トマト	砂糖 コーンスターチ
【エネルギー】774kcal 【たんぱく質】30.6g 【脂質】20.1g 【食塩】3.1g				
3月	彩りちらし丼	牛乳		
	白玉団子汁	油揚げ	人参 大根 長ねぎ ほうれん草 ごぼう	もち米 でん粉
	ひな祭りゼリー	豆乳 寒天	いちご もも りんご	砂糖 水あめ
【エネルギー】840kcal 【たんぱく質】32.4g 【脂質】22.6g 【食塩】3.1g				
ひな祭りの行事食であるちらし寿司をアレンジした「彩りちらし丼」と、桃の節句にちなんで桃の花の形をした「ひな祭りゼリー」を提供します。お楽しみに♪				

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食物せんい g
							A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	790	16.1	28.5	2.8	438	4.2	306	0.56	0.61	32	7.0	
基準値	830	13~20	20~30	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	

※物資の都合により献立を一部変更することがありますがご了承ください。

日 曜	献立名	おもな材料		
		血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
4月	コッペパン	1・2年のみ 牛乳		
	ミートボールのトマトスープ	豚肉 鶏肉	トマト 人参 キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 ラード 油
	マカロニグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ スキムミルク	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草	小麦粉 コーンスターチ パン粉 砂糖 バター 油
	りんご		りんご	
【エネルギー】770kcal 【たんぱく質】34.9g 【脂質】28.8g 【食塩】3.0g				
5月	ごはん	1・2年のみ 牛乳		精白米
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ ざやいんげん 白滝	じゃがいも 砂糖
	たら唐揚げ	たら	生姜 にんにく	小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ ごま油 油
	白菜の磯あえ	のり	白菜	ごま
【エネルギー】767kcal 【たんぱく質】30.5g 【脂質】20.0g 【食塩】2.9g				
6月	コッペパン	牛乳		
	コーンポタージュ	牛乳 スキムミルク チーズ	とうもろこし 玉ねぎ パセリ	小麦粉 砂糖 油 コーンスターチ
	鶏肉のマヨマスタード炒め	鶏肉		でん粉 水あめ 油 マヨネーズ(卵不使用)
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	キャベツ 人参	油
【エネルギー】832kcal 【たんぱく質】39.3g 【脂質】32.7g 【食塩】3.7g				

3月3日はひな祭り

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句の一つ「上巳(じょうし)の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

ひなあられ

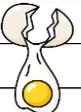
関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

日 曜	献立名	お も な 材 料		
		血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
9 月	牛乳	牛乳		
	ビーフカレー	牛肉 	玉ねぎ 人参 にんにく パセリ	精白米 ジャがいも 油 小麦粉 コーンスターチ 砂糖
	大根とツナのサラダ	ツナ	大根 キャベツ	ごま ごま油
	チーズ	チーズ		
【エネルギー】783kcal 【たんぱく質】27.3g 【脂質】26.9g 【食塩】2.4g				
10 月	ごはん	牛乳		精白米
	どさんこ汁	豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 大根 にんにく 長ねぎ 生姜 とうもろこし	ジャがいも ごま油 バター
	【チキンみそカツ】 主菜部門1位☆	鶏肉 みそ		小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油
	ほうれん草ともやしのごまあえ		ほうれん草 もやし	ごま 砂糖
【エネルギー】767kcal 【たんぱく質】27.3g 【脂質】26.5g 【食塩】2.3g				
【和食の日】 今月は、北海道産食材たっぷりの「どさんこ汁」を提供!				
11 月	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク	小麦粉 バター 砂糖
	スパゲティミートソース	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 トマト パセリ	スパゲティ 油
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン	ブロッコリー にんにく 玉ねぎ とうもろこし	油
	【焼きプリンタルト】 デザート部門1位☆	卵 牛乳 スキムミルク		小麦粉 砂糖 マーガリン
【エネルギー】825kcal 【たんぱく質】35.2g 【脂質】30.6g 【食塩】2.4g				
12 月	ごはん	1・2年のみ 牛乳		精白米
	春雨スープ	豆腐	人参 長ねぎ キャベツ	春雨 ごま ごま油
	酢豚	豚肉	玉ねぎ 人参 ビーマン だけのこ 生姜	でん粉 砂糖 油
	バナナ		バナナ 	
【エネルギー】759kcal 【たんぱく質】27.7g 【脂質】20.0g 【食塩】2.6g				
16 月	中華飯	1・2年のみ 牛乳		精白米 でん粉 油 ごま油
	じゃがいもと大豆のスパイシー揚げ	大豆	玉ねぎ 人参 白菜 もやし 生姜	じゃがいも でん粉 油
	ヨーグルト	スキムミルク 寒天 ゼラチン 全粉乳		砂糖
	【エネルギー】784kcal 【たんぱく質】30.7g 【脂質】22.2g 【食塩】2.1g			
17 月	減量ごはん	1・2年のみ 牛乳		精白米
	卵とじうどん	卵 油揚げ 	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草	うどん 砂糖
	豚肉のかりん揚げ	豚肉	生姜	でん粉 ごま 砂糖 油
	きゅうりの南蛮煮		きゅうり	ごま油
【エネルギー】794kcal 【たんぱく質】34.6g 【脂質】25.0g 【食塩】3.1g				

1年間の給食を振り返りましょう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。1・2年生は、できなかったことは、来年度意識してもらえたらと思います。



給食の前に 手をきれいに 洗えましたか? 	食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか? 	おししを正しく使う ことができましたか? 
よくかんで味わって 食べられましたか? 	バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか? 	自分に必要な量を 考えて食べるこ とができますか? 
地域でとれる食べ物を 知ることができましたか? 	行事食や郷土料理 について知ること ができましたか? 	楽しい給食時間を 過ごせましたか? 

生徒の皆さん、今年度の給食も毎日食べてくれてありがとうございました! 日々の学校生活の中で、給食が少しでもほっとできる時間になっていたら嬉しく思います。保護者の皆様には、日ごろより給食運営へのご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。今後も、安心・安全で栄養バランスの整った給食を提供できるよう、職員一同努めていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



※3月18日(水)～給食はありません。