



[3月 予定献立表]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん	○	ひじきふりかけ 厚焼き玉子 わかめのあえもの すき焼き煮	牛乳 厚焼き玉子 わかめ 糸かまぼこ 牛肉 厚揚げ	麦ごはん ごま 車ふ さとう ひじきふりかけ	もやし きゅうり こんにやく にんじん はくさい しゅんぎく えのき ねぎ 干しいたけ	759 kcal 30.6 g 26.9 g 2.9 g
3火	ひなまつりメニュー ちらし寿司	○	さわらの西京焼き ほうれん草のごまあえ すまし汁 ひなあられ	牛乳 卵 のり さわら 鶏肉 豆腐 はんぺん	麦ごはん さとう ごま ひなあられ	きぬさや ほうれんそう もやし にんじん えのき こまつな	746 kcal 35.3 g 18.4 g 3.4 g
4水	麦ごはん ※3年生給食なし	○	ブルコギ ナムル ニラと肉団子の中華風みそ汁	牛乳 豚肉 ミートボール 豆腐	麦ごはん 油 さとう ごま油 ごま	もやし 玉葱 こまつな にんじん もやし ぜんまい にら えのき ねぎ	787 kcal 31.6 g 19.4 g 2.6 g
5木	きな粉揚げパン ※3年生給食なし	○	野菜ミックス肉団子(2こ) フレンチサラダ ファイバースープ	牛乳 きな粉 野菜ミックス肉団子 ツナ	コッペパン 油 砂糖	キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし かんぴょう はくさい にんじん こまつな しめじ 寒天	693 kcal 26.6 g 29.5 g 3.2 g
6金	キムチチャーハン	○	ぎょうざ 彩りサラダ トックスープ	牛乳 豚肉 たまご わかめ ハム 鶏肉 ぎょうざ	ごはん ごま油 トック ごま キムチの素	にんじん 干しいたけ ねぎ はくさい たけのこ キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	864 kcal 30.2 g 30.4 g 3.2 g
9月	麦ごはん	○	たらの野菜あんかけ レンコンサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 まだら ハム 厚揚げ	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ピーマン 玉葱 しょうが れんこん だいこん きゅうり にんじん こまつな ねぎ	849 kcal 31.1 g 22.1 g 3.0 g
10火	和風スパゲティ	○	スコッチエッグ ブロッコリーのごまサラダ みかんゼリー	牛乳 のり スコッチエッグ ベーコン	スパゲティ パター かたくり粉 ごま みかんゼリー ノンエッグマヨネーズ	玉葱 ほうれんそう たもぎたけ しめじ えのき ブロッコリー キャベツ にんじん えだまめ	796 kcal 31.8 g 32.8 g 2.7 g
11水	減塩メニュー 麦ごはん	○	納豆 五色あえ 肉じゃが	牛乳 納豆 ひじき 豚肉	麦ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも 車ふ 油	こまつな にんじん もやし とうもろこし こんにやく 玉葱 さやいんげん	698 kcal 32.0 g 17.2 g 2.3 g
12木	卒業お祝いメニュー 赤飯 ごましお	○	鶏とこんにやくのごまみそがらめ 磯あえ お祝い汁 卒業お祝いデザート	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 わかめ かまぼこ	赤飯 かたくり粉 油 さとう ごま 卒業お祝いデザート	しょうが こんにやく ほうれんそう もやし にんじん きゅうり たけのこ ねぎ	900 kcal 34.7 g 28.1 g 3.3 g
13金	卒業式						
16月	麦ごはん	○	さばのみそ煮 切り干し大根あえ いもだんご汁 ぶどうゼリー	牛乳 さば わかめ チキンハム 豚肉 油揚げ	麦ごはん さとう ごま ひとくちいももち ぶどうゼリー	切干しいたけ にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こまつな ねぎ	788 kcal 30.4 g 19.6 g 2.9 g
17火	五目うどん	○	味付きもちいなり おかかあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと かつお節	ソフト麺 味付きもちいなり	にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし 干しいたけ	733 kcal 32.6 g 16.9 g 2.8 g
18水	ポークカレーライス	○	こんにやくサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ツナ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま	玉葱 にんじん きゅうり キャベツ こんにやく	816 kcal 30.2 g 24.4 g 3.1 g
19木	コッペパン	○	白身魚フライ タルタルソース かつおのたたき ミネストローネ	牛乳 ツナ 鶏肉 ホキ	コッペパン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 タルタルソース	キャベツ 玉葱 にんじん とうもろこし パセリ トマト	870 kcal 35.1 g 29.8 g 3.6 g
20金	春分の日						
23月	修了式						

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

なお、本検査は令和7年度をもって終了となります。

月平均栄養価

792.0 kcal
31.7 g
24.3 g
3.0 g

ひなまつり

ひな祭りは、3月3日に行われる日本の伝統行事で、女の子の健やかな成長と幸福を願う日です。ひな人形や桃の花をかざったり、ちらしずし、ひなあられなどを食べることで厄よけや健康をお祈りします。ひな祭りメニューではちらしずしとさくさもちを出す予定です！

ちらしずしには縁起の良い食べ具材がたくさん使われています！

- ・れんこん：穴が開いているため将来の見通しが良くなるように
- ・豆：まめ(勤勉に)働き、まめ(じょうぶで元気に)くらせるように
- ・錦糸卵：財宝がたまることを
- ・にんじん：根をはるように成長を願う。

ひな祭りをお祝いして、一年間元気にすごしましょう！

