



3月予定こんだて表

<中学校用>

2025年 3月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲 み 物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でのたaraき						栄養価		お知らせ
				体を作るもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3日 (月)	ちらし ずし		とり天　しいたけと豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え　ひなあられ	たまご とりにく かまぼこ とうふ、はんぺん	ぎゅうにゅう きゅうり かんてん のり	にんじん ごまつな ほうれん草 だいこん、キャベツ、もやし	しいたけ れんこん えだまめ たまねぎ	こめ こむぎこ さとう	あぶら	799 16.2	25.2 3.9	3月3日はひな祭り、桃の節句です。節句は季節の節目となる日です。
4日 (火)	ごはん		さかなの竜田揚げ　肉じゃが のり佃煮　いちごの牛乳寒天	もうかざめ ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう かんてん のり	にんじん いんげん	にんにく しょうが たまねぎ しらたき、いちご	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	813 12.3	15.0 2.6	中学校3年生中止
5日 (水)	きなこ 揚げパン		ローストチキン　ミネストローネ ブロッコリーとツナのサラダ	きなこ とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん にんにく セロリ、レモン ブロッコリー とうもろこし キャベツ、きゅうり、たまねぎ	パン さとう はちみつ じゃがいも、マカロニ	あぶら	804 15.2	35.6 4.2	☆ローストチキン：2本	
6日 (木)	赤飯 (ごま塩)		金目鯛の煮付け　紅白はんぺんの汁物 ほうれん草ののり和え　お祝いデザート	ささげ きんめだい とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん きぬさや みつば ほうれん草	えのき ねぎ さとう デザート	こめ もちごめ さとう デザート	ごま	774 14.1	25.2 3.4	卒業を迎える中学3年生に、門出を祝う「卒業おめでとう献立」です。芝山の給食の味を忘れないでね。
7日 (金)	卒業式のため、給食はありません。											
10日 (月)	ごはん		ささみとさつまいもの揚げがらめ　やみつきキャベツ はんぺんのすまし汁　マスカットゼリー	ささみ かまぼこ とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん ごまつな キャベツ、きゅうり	にんにく しょうが えのき たまねぎ	こめ、さとう さつまいも でんぶん ゼリー	あぶら ごま	770 14.6	16.0 2.6	
11日 (火)	ピザ トースト		煮玉子　オニオンスープ(クルトン) ベーコンとブロッコリーの Pasta	ウインナー たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー	にんにく セロリ、レモン セロリ たまねぎ	パン さとう クルトン マヨネーズ スパゲッティ	あぶら バター マヨネーズ	797 17.9	30.5 4.3	
12日 (水)	麦 ごはん		三色そばろ　キャベツとベーコンのみそ汁 にんじんドーナツ	ぶたにく とりにく ベーコン たまご、みそ、おから	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん ごまつな キャベツ	しょうが、ねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ	こめ、むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	855 14.5	27.5 2.2	☆にんじんドーナツ：中学2つ
13日 (木)	わかめ ごはん		アジフライ　豆腐となめこのみそ汁 ひじきと小松菜のサラダ　ヨーグルト	あじ、みそ わかめ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん ごまつな ヨーグルト	だいこん なめこ、ねぎ とうもろこし	こめ パンこ さとう	ごま	789 15.5	20.6 3.3	
14日 (金)	五目 チャーハン		揚げぎょうざ ラーメン風みそ汁　いちごのポンチ	たまご なると ぶたにく やきぶた	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん ねぎ、しいたけ チンゲンサイ とうもろこし いちご、もも、みかん、パイン	しょうが、にんにく えだまめ キャベツ	こめ、むぎ こむぎこ ゼリー さとう	あぶら	741 12.8	18.9 3.1	☆揚げぎょうざ：2つ
17日 (月)	ごはん		和風チキンカツ　かき玉汁 スタミナなっとう　ひと口ももゼリー	とりにく たまご なっとう とりにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん たまねぎ オクラ しいたけ ほうれん草 ねぎ、にんにく、しょうが	たまねぎ しいたけ えのき しょうが	こめ、ふ こむぎこ パンこ でんぶん、ゼリー	あぶら ごま	833 16.8	25.8 2.5	
18日 (火)	中華麺		みそラーメンスープ　鶏肉のから揚げ(☆2つ) 中華きゅうり　お祝いデザート	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん にら チンゲンサイ とうもろこし キャベツ、もやし、きゅうり	しょうが、にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	こめ ちゅうかめん でんぶん ごま こめこ さとうゼリー	あぶら ごま	834 15.7	33.0 3.7	明日は小学校の卒業式です。小学6年生に向けた「卒業おめでとうこんだて」です。
19日 (水)	ごはん		おろしハンバーグ　白菜と大根のみそ汁 パスタサラダ　手作りコーヒゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう クリーム おから あぶらあげ、ツナ、みそ	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん ごまつな だいこん、ねぎ、とうもろこし はくさい、キャベツ、きゅうり	たまねぎ にんにく、しょうが えだまめ とうもろこし	こめ さとう ドレッシング スパゲッティ チョコレート	あぶら	894 16.2	26.1 2.8	小学校全校中止
21日 (金)	ごはん		さばのみそ煮　キムチ入りみそ汁 ツナと小松菜の和え物　ストロベリータルト	さば、みそ ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん にら ごまつな たまねぎ えのき、もやし、キムチ	しょうが はくさい ねぎ	こめ さとう タルト	あぶら	839 12.9	29.3 2.4	
24日 (月)	麦 ごはん		ポークカレー　コールスローサラダ フルーツポンチ　ミルメーク	ぶたにく いんげん、なめ スキムミルク	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん りんご にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、もも、パイン、みかん	たまねぎ	こめ、むぎ ミルメーク じゃがいも ゼリー	あぶら	880 10.3	18.7 2.4	令和6年度最後の給食です。1年間とともにクラスで過ごした友達、先生と楽しく会食しましょう。

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

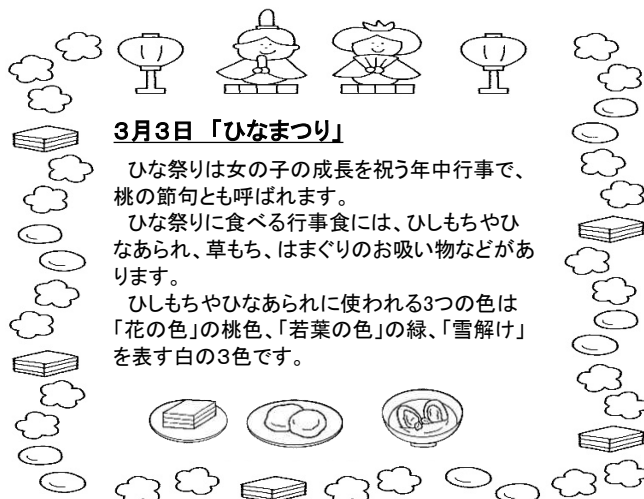
*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
816	24.7	830	20~30
14.5	3.1	13~20	2.5
		*エネルギー比%	

3月食の記念日カレンダー

給食の時間の過ごし方をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。



3月3日「ひなまつり」

ひな祭りは女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句とも呼ばれます。
ひな祭りに食べる行事食には、ひしもちやひなあられ、草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。
ひしもちやひなあられに使われる3つの色は「花の色」の桃色、「若葉の色」の緑、「雪解け」を表す白の3色です。

☐ 協力して給食の準備をすることができた	☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた	☐ 楽しく会食することができた
☐ バランスのよい食事のとり方がわかった	☐ 地域の地場産物がわかった	☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた