

# 3月献立表

今月の食育目標：食生活を振り返ろう

令和6年度  
真田中学校

| 日   | 牛乳 | 予定献立         | 主な食材                     |                           |                           |                              |                          |                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 今月の<br>メッセージ<br>★                                                                                                                                                       |
|-----|----|--------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |    |              | 主に体の組織を作る<br>1群<br>肉魚卵豆類 | 主に体の組織を作る<br>2群<br>牛乳小魚海藻 | 主に体の筋力を強める<br>3群<br>緑黄色野菜 | 主に体の筋力を強める<br>4群<br>その他の野菜果物 | 主に無や力になる<br>5群<br>穀類芋類砂糖 | 主に無や力になる<br>6群<br>油脂類 |                               |                                                                                                                                                                         |
| 3月  | ○  | ちらし寿司        | 炊き揚げ、鶏糸卵                 | 焼きのり                      | にんじん                      | れんこん、干し椎茸                    | 精白米、砂糖、三温糖               |                       | 818 kcal                      | <b>食育目標</b><br>今月の食育目標は「食生活を振り返ろう」です。みなさんはこの1年間、給食や食育活動を通して「食生活」を学んできました。給食が栄養になって心も大きく成長していることでしょう。3月の給食日数は少ないですが、1年間を振り返り、学んだことや日々の食事で自分の健康な体づくりのために意識したいことを考えてみましょう。 |
|     |    | 牛乳           | <b>ひなまつり献立</b>           |                           | 牛乳                        |                              |                          |                       | 36 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | ししゃもの天ぷら     |                          | ししゃも                      |                           |                              | 小麦粉、はなごころも               | 米油                    | 27 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | しょうが風味サラダ    |                          | しらす干し                     | にんじん                      | キャベツ、もやし、だいこん、しょうが           | 砂糖                       | ごま油                   | 3.5 g                         |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 豆腐のすまし汁      | 木綿豆腐、糸かまぼこ               |                           | にんじん、こまつな                 | たまねぎ、干し椎茸                    |                          |                       |                               |                                                                                                                                                                         |
| 4月  | ○  | ソフト麺         |                          |                           |                           |                              | ソフト麺                     |                       | 797 kcal                      |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 牛乳           |                          | 牛乳                        |                           |                              |                          |                       | 40 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | ちくわの磯部揚げ     | 焼きちくわ                    | あおのり                      |                           |                              | はなごころも                   | 米油                    | 22 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | こぎつねサラダ      | 油揚げ、花かつお                 |                           | にんじん                      | キャベツ、もやし                     | 砂糖、でんぶん                  | 油、白ごま                 | 3.4 g                         |                                                                                                                                                                         |
|     |    | ミートソース       | 鶏ひき肉                     |                           | にんじん、トマト缶                 | にんにく、たまねぎ、しめじ                | 小麦粉、砂糖                   | バター                   |                               |                                                                                                                                                                         |
| 5月  | ○  | 発芽玄米入りご飯     |                          |                           |                           |                              | 精白米、発芽玄米                 |                       | 725 kcal                      |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 牛乳&小魚        |                          | 牛乳、小魚                     |                           |                              |                          |                       | 33 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 厚揚げのそぼろあんかけ  | 生揚げ、鶏ひき肉                 |                           |                           |                              | 三温糖、でんぶん                 |                       | 22 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | ツナサラダ        | ツナ                       | カットわかめ                    | にんじん                      | キャベツ、もやし、レモン果汁               |                          |                       | 2.3 g                         |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 豚汁           | 豚もも肉、木綿豆腐、みそ             |                           | にんじん                      | ごぼう、だいこん、ねぎ                  | こんにゃく、じゃがいも              | 油                     |                               |                                                                                                                                                                         |
| 6月  | ○  | 発芽玄米入りご飯     |                          |                           |                           |                              | 精白米、発芽玄米                 |                       | 807 kcal                      |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 牛乳&小魚        |                          | 牛乳、小魚                     |                           |                              |                          |                       | 24 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 手作りコロッケ      | 鶏ひき肉                     |                           | にんじん                      | たまねぎ、コーン                     | じゃがいも、はなごころも、パン粉、三温糖     | 油、米油                  | 24 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 大根サラダ        |                          |                           | にんじん                      | だいこん、キャベツ、もやし                |                          | 油                     | 2.9 g                         |                                                                                                                                                                         |
|     |    | ABCスープ       | ウインナー                    |                           | パセリ、にんじん                  | にんにく、たまねぎ、セロリ                | じゃがいも、ABCマカロニ            | オリーブ油                 |                               |                                                                                                                                                                         |
| 7月  | ○  | 発芽玄米入りご飯     |                          |                           |                           |                              | 精白米、発芽玄米                 |                       | 753 kcal                      | <b>思い出献立</b><br>13日は「3年生思い出給食」です。主食・主菜・副菜・汁・デザートでそれぞれのメニューを組み合わせてみました。主食の一番人気は抹茶揚げパンだったので、14日のパンの日を抹茶揚げパンにし、13日は2番目にリクエストが多かった「キムタクご飯」にしました。                            |
|     |    | 牛乳           |                          | 牛乳                        |                           |                              |                          |                       | 31 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | さばのおろし煮      | さば                       |                           | にんじん                      | だいこん                         | でんぶん、砂糖                  | 米油                    | 23 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | からし和え        |                          |                           | にんじん                      | キャベツ、もやし                     | 砂糖                       |                       | 2.7 g                         |                                                                                                                                                                         |
|     |    | みそけんちゃん汁     | 木綿豆腐、みそ                  |                           | にんじん                      | だいこん、ごぼう、えのきたけ               |                          | ごま油                   |                               |                                                                                                                                                                         |
| 10月 | ○  | 発芽玄米入りご飯     |                          |                           |                           |                              | 精白米、発芽玄米                 |                       | 840 kcal                      |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 牛乳&小魚&はっさく   | <b>入試応援献立</b>            |                           | 牛乳、小魚                     | はっさく                         |                          |                       | 37 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | チキンソースカツ     | 鶏むね肉                     |                           |                           |                              | はなごころも、パン粉、三温糖           | 米油                    | 26 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 勝ち星コーンサラダ    |                          | チーズ                       | にんじん                      | コーン、キャベツ、だいこん                |                          |                       | 2.9 g                         |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 大根と油揚げのみそ汁   | 油揚げ、みそ                   |                           | にんじん、こまつな                 | だいこん、えのきたけ                   |                          |                       |                               |                                                                                                                                                                         |
| 12月 | ○  | 発芽玄米入りご飯     |                          |                           |                           |                              | 精白米、発芽玄米                 |                       | 752 kcal                      |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 牛乳&小魚        |                          | 牛乳、小魚                     |                           |                              |                          |                       | 30 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | ちくわのかば焼き     | 焼きちくわ                    |                           |                           |                              | でんぶん、三温糖                 | 米油                    | 21 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | のりいっぱいサラダ    |                          | 焼きのり                      | にんじん                      | キャベツ、もやし                     | はるさめ、砂糖                  | ごま油                   | 3.3 g                         |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 鶏ごぼう汁        | 鶏むね肉、油揚げ、木綿豆腐            |                           | にんじん                      | えのきたけ、ごぼう、だいこん               |                          | 油                     |                               |                                                                                                                                                                         |
| 13月 | ○  | キムタクご飯       | 豚もも肉                     |                           |                           | キムチ漬け、つぼ揚げ、ねぎ                | 精白米                      | ごま油                   | 838 kcal                      |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 牛乳&小魚&ココアプリン |                          | 牛乳、小魚、牛乳                  |                           |                              | ココアプリンの素                 |                       | 39 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 山賊焼き         | 鶏むね肉                     |                           |                           |                              | でんぶん                     | 米油                    | 23 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 海藻サラダ        | <b>3年生思い出給食</b>          |                           | 海藻サラダ、糸竜天                 | にんじん                         | キャベツ、コーン                 | 砂糖                    | 3.7 g                         |                                                                                                                                                                         |
|     |    | かきたま汁        | 木綿豆腐、糸かまぼこ、卵             |                           | にんじん、こまつな                 | たまねぎ、えのきたけ                   | でんぶん                     |                       |                               |                                                                                                                                                                         |
| 14月 | ○  | 抹茶揚げパン       |                          |                           |                           |                              | コッパパン、砂糖                 | 米油                    | 778 kcal                      | <b>最後の給食</b><br>令和6年度が終わります。3年生は最後の給食になります。真田中学校のみならず、みなさんにとって給食が思い出となるよう、給食室一同心を込めて作ります。楽しみにしてください。                                                                    |
|     |    | 牛乳           |                          | 牛乳                        |                           |                              |                          |                       | 32 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 白身魚の香草焼き     | メルルーサ                    |                           | 青しそ                       | にんにく                         |                          | オリーブ油                 | 29 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | フレンチサラダ      |                          |                           | にんじん                      | キャベツ、だいこん、コーン                | 砂糖                       | オリーブ油                 | 3.5 g                         |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 白菜とベーコンのスープ  | ベーコン                     |                           | にんじん                      | しょうが、たまねぎ、はくさい、ねぎ            | はるさめ                     | 油                     |                               |                                                                                                                                                                         |
| 17月 | ○  | 発芽玄米入りご飯     |                          |                           |                           |                              | 精白米、発芽玄米                 |                       | 880 kcal                      |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 牛乳&小魚        |                          | 牛乳、小魚                     |                           |                              |                          |                       | 30 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | ポークカレー       | 豚もも肉                     |                           | にんじん                      | にんにく、たまねぎ、りんごペースト            | じゃがいも、小麦粉                | 油、バター                 | 32 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | カリカリ大豆       | 大豆                       |                           |                           |                              | でんぶん、砂糖                  | 米油                    | 2.6 g                         |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 磯漫し          |                          | 焼きのり                      | ほうれんそう                    | キャベツ、もやし                     | 砂糖                       |                       |                               |                                                                                                                                                                         |
| 18月 | ○  | お赤飯          | あずき                      |                           |                           |                              | もち米、精白米                  | 黒ごま                   | 962 kcal                      |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 牛乳&小魚&ミルク    |                          | 牛乳、小魚                     |                           |                              | ミルク(コーヒー)                |                       | 36 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | 鶏の唐揚げ        | 鶏むね肉                     |                           |                           |                              | でんぶん                     | 米油                    | 32 g                          |                                                                                                                                                                         |
|     |    | マカロニサラダ      | <b>卒業お祝い献立</b>           |                           | にんじん                      | キャベツ、コーン                     | じゃがいも、マカロニ、砂糖            | マヨドレ                  | 3.3 g                         |                                                                                                                                                                         |
|     |    | お祝いすまし汁      | なると、糸かまぼこ、木綿豆腐           |                           | にんじん、こまつな                 | たまねぎ、干し椎茸                    |                          |                       |                               |                                                                                                                                                                         |
| 18月 | ○  | いちごのケーキ      |                          |                           |                           |                              |                          |                       |                               |                                                                                                                                                                         |
|     |    |              |                          |                           |                           |                              |                          |                       |                               |                                                                                                                                                                         |

献立は都合により変更します。