

3月献立表

今月の食育目標：食生活を振り返ろう

令和7年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主に体の組織を作る		主な食材 主に体の質を養える		主に働か力になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ☆		
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油類				
2月	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米	777 kcal	食育目標 づうさ今 く。まの り三ざの し月な食 のの育 ためこ目 給と標 に日をは 意数学「 識はん生 し少で食 たなき活 いいいま こてし振 とすたり をが。返 考、給ろ え一食う て年が み間業で まを養す し振に。 よりなみ う返つな 。りてさ 、体ん 学もはこ ん心この だも一 と大年 やく間 日成、給 ろし食の てや食育 事るこ動 て「と健 健てを通 康しよ体 なよて		
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					34.7 g			
		つくねの照り焼き	とり肉		にんじん, さやいんげん	えのきたけ, ねぎ, れんこん, しょうが		でんぶん, パン粉, さとう			22.9 g	
		じゃこ入りチョレギサラダ	わかめ, のり, しらす干し		にんじん	キャベツ, きゅうり		さとう	ごま油, ごま		3.0 g	
3月	○	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				855 kcal 35.8 g 27.6 g 3.0 g 3.0 g	ひなまつり献立	
		ちらし寿司	油揚げ, 卵	のり	にんじん	れんこん, 干し椎茸, かんぴょう		精白米, さとう				
		牛乳&いちご		牛乳		いちご						
		ししやもの天ぷら		ししやも				小麦粉	米油			
		春雨サラダ			にんじん, 水菜	キャベツ, もやし		緑豆はるさめ, さとう	ひまわり油, ごま油, ごま			
豆腐のすまし汁	豆腐, かまぼこ		にんじん, こまつな	たまねぎ, えのきたけ								
4月	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米	754 kcal	30.1 g 15.2 g 2.8 g	769 kcal 36.2 g 22.7 g 3.0 g	入試応援献立	
		牛乳&小魚&青りんごゼリー		牛乳, 小魚		みかん缶		ゼリー素				
		トマト肉じゃが	ぶた肉		にんじん, トマト缶, さやいんげん	たまねぎ		さとう, しらたき, じゃがいも				ひまわり油
		しょうが風味サラダ		しらす干し	にんじん	キャベツ, きゅうり, だいこん, しょうが		さとう				ごま油
利休汁	ぶた肉, みそ		こまつな	ごぼう, だいこん, 干し椎茸, ねぎ		こんにやく	ごま					
5月	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米	883 kcal	36.9 g 23.6 g 3.2 g	751 kcal 39.2 g 22.1 g 2.4 g	思い出 献立	
		牛乳&いよかん		牛乳		いよかん						
		ソースチキンカツ	とり肉					小麦粉, パン粉, さとう				米油
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー, にんじん	キャベツ, だいこん		さとう				ひまわり油, ごま
		勝ち星★トッポギスープ	ぶた肉, なんと		テンゲンサイ	しょうが, ねぎ, はくさい		トッポギ (韓国餅)				ひまわり油, ごま油
9月	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米	833 kcal	34.8 g 24.0 g 2.6 g	わ実す十 せ施。二 まし一日 た希に「 。望三年 位生希 料ア望 理ン給 をケ食 組トて 合を		
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚								
		鮭のみそマヨ焼き	さけ, みそ			たまねぎ, コーン					卵不使用マヨ ネーズ	
		小松菜とささみの和え物	とり肉	わかめ	こまつな, にんじん	キャベツ, もやし, レモン						
		鶏ごぼう汁	とり肉, 豆腐		にんじん, ほうれんそう	ごぼう, だいこん					ひまわり油	
11月	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米	859 kcal	36.5 g 24.4 g 3.4 g	最後の 給食		
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚								
		鶏肉とレバーのスタミナあえ	ぶたレバー, とり肉		にら	しょうが, にんにく		でんぶん, 小麦粉, さとう			米油, ごま	
		大豆ときゅうりのコロコロサラダ	大豆		えだまめ, にんじん	きゅうり, キャベツ, レモン		さとう			オリーブ油	
12月	○	大根と豆腐のみそ汁	豆腐, みそ		にんじん, こまつな	だいこん, えのきたけ				874 kcal 44.0 g 30.3 g 3.5 g	てるね令 くよ。和 だう真7 さ、田年 い給中 。食学が 室校終 一のわ 同みり 心なます をさす だん。3 めにと年 作っ生 りては ます給最 す食後 。がの 楽良給 しい食 み思に いに出り てとま いなす	
		キムタクご飯	ぶた肉			キムチ漬け, ねぎ つば漬 (だいこん)		精白米, 発芽玄米	ごま油			
		牛乳&小魚&ココアプリン	豆乳 (プリン)	牛乳, 小魚 牛乳 (プリン)				プリン素				
		白身魚のレモンしょうゆ揚げ	ホキ		青しそ	レモン(果汁)		でんぶん, さとう	米油			
		かみかみ和え	さきいか		にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン			ひまわり油, ごま			
13月	○	ABCスープ	ウインナー		パセリ, にんじん, こまつな	にんにく, たまねぎ, セロリ		じゃがいも, マカロニ, コッペパン, さとう	オリーブ油			
		抹茶揚げパン										
		牛乳&ヨーグルト (ソフール)		牛乳 ヨーグルト								
		とり肉のマーマレード焼き	とり肉			マーマレード						
16月	○	海藻サラダ		海藻, 寒天	水菜	キャベツ, きゅうり, コーン		さとう	ひまわり油			
		ふわふわたまご汁	とり肉, かまぼこ, 卵		にんじん, テンゲンサイ	たまねぎ, えのきたけ, 干し椎茸		でんぶん				
		発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米	873 kcal	26.0 g 28.8 g 2.5 g 2.7 g		
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚								
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん, パプリカ, パセリ	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリ		じゃがいも, 小麦 粉, はちみつ	ひまわり油, バター			
ごぼうチップス				ごぼう		でんぶん, 小麦粉, さとう	米油, ごま					
福神漬けあえ	かつお節		にんじん	キャベツ, きゅうり, だいこん, 福神漬								
17月	○	お赤飯	あずき				もち米, 精白米	ごま	885 kcal	25.9 g 27.5 g 2.7 g	卵不使用マヨ ネーズ	
		牛乳&お祝いクレープ		牛乳				クレープ (卵不使用)				
		えびフライ	えび					小麦粉, パン粉 さとう	米油			
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ, コーン		じゃがいも, さと う, マカロニ				
お祝いすまし汁	なんと, 豆腐		にんじん, ほうれんそ う, さやえんどう	たまねぎ, 干し椎茸								

基準値<エネルギー830kcal><たんぱく質35.3g><脂質23.1g><食塩相当量2.5g未満>
★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いいたします