



令和7年度 3月給食予定献立表



八代市立鏡中学校

今月給食で使う旬の食材

今月の献立の目標

給食に臨む姿勢を省みよう

行事

☆3月3日(火)はひなまつり&卒業お祝い給食です。
☆3月24日(火)は進級のお祝いでデザートをつけています。

食育の日の献立

19日は食育の日。ふるさとくまさん(熊産)デーです。～今月は18日(水)に実施します～
ひじきごはん 牛乳 ぶりフライ
菜の花和え 春雨スープ



菜の花 キャベツ たまねぎ
ひじき わかめ

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
2	月	ポークカレー	牛乳	トマトオムレツ ツナサラダ	豚肉 牛乳 水煮大豆 豚レバーチップ	じゃがいも 油 砂糖 油 米 麦	たまねぎ 人参 しょうが キャベツ きゅうり	776 26.1	学校給食ではみなさんが健やかに成長するために、栄養素の基準が決まっています。鉄分、カルシウム、食物繊維、塩分ともに基準値を満たす献立を考えるのはとても難しいです。そんな中でレバーチップは成長期の必要な鉄分をしっかりと満たしてくれます。カレーに入ると食べやすいですね。
3	火	ちらしずし	牛乳	いわしかりかり揚げ 紅白なます すまし汁 ひなあられ(3年生お祝いケーキ)	卵 牛乳 わかめ いわしのかりかり揚げ 豆腐 はんぺんおわん種	砂糖 油 ごま ひなあられ 3年生お祝いケーキ	ねぎ れんこん 乾しいたけ 人参 しめじ きぬさや 大根	816 26.8	今日はひな祭りです。ひな祭りとは、五節句の1つで、女の子の健やかな成長と健康を願う日本の伝統的な行事です。そして、3年生のみなさんは今日が最後の給食です。お祝いのデザートもありますので楽しい給食時間にしましょう！これからも食を大切にして、元気にたくさんご活躍下さい。みんな応援しています！
4	水	麦ごはん	牛乳	干草焼き 茎わかめのきんぴら 豚汁	牛乳 干草焼き 豆腐 さつま揚げ 豚肉 茎わかめ	米 麦 砂糖 油 つきこんにやく ごま油 ごま さといも	ごぼう ねぎ 大根 しょうが	704 25.7	みなさんが苦手とする食材の一つ、茎わかめ！その茎わかめのすごさ知っていますか。わかめと比較すると、茎わかめの方がカルシウムや食物繊維が約2倍も多く含まれています。茎わかめは、名の通りわかめの茎の部分です。コリコリした食感が特徴ですね。
5	木	食パン いちごジャム	牛乳	うまかコロッケ チキンサラダ コーンポタージュ	牛乳 白いんげん豆 チキンハム	パン 砂糖 油 うまかコロッケ いちごジャム	たまねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン	796 27.5	にんじんの色がきれいなのは「カロチン」がたくさん含まれているからです。カロチンは体の中に入ると「ビタミンA」に変わります。ビタミンAは、鼻や、のどの粘膜を強くして、風邪をひきにくくしたり、肌をきれいにする働きがあります。
6	金	野菜チャーハン	牛乳	肉団子のスープ いりこさつまいものかりんとう	ベーコン 牛乳 いりこ いり大豆 中華つくね	米 ごま油 油 はるさめ 黒砂糖 さつま芋	キャベツ たまねぎ ねぎ 人参 白菜 コーン 乾しいたけ	743 24.4	今日のはかみ応えのある食品の1つである「いりこ」を使いました。しっかり噛んで食べる習慣は将来の健康につながります。時々プリンよりもリンゴ、チョコレートよりもするめ、かみ応えのある食べ物を意識して食べ、食後は歯磨きをして、歯の健康を保ちましょう。
10	火	麦ご飯	牛乳	ホキの黄金焼き 春キャベツのサラダ そうめん汁	牛乳 チキンハム ホキ 鶏肉	米 麦 油 砂糖 小麦粉 そうめん	キャベツ きゅうり コーン 人参 ねぎ えのきたけ	736 29.5	給食では2.5g以下の塩分の制限があります。ホキの黄金焼きはコーンクリームを生かした減塩献立です。給食の味が薄いと感ずることもあると思いますが、今薄味が美味しいと感じる味覚を育てることで将来の健康につながります。しっかりかんで、食材の味を味わって食べましょう。
11	水	救給カレー	牛乳	春雨サラダ 野菜スープ ばんかんゼリー	牛乳 チキンハム ベーコン	救給カレー じゃがいも ごま 砂糖 ごま油	キャベツ たまねぎ きゅうり 人参 こまつな きぬさや コーン	798 16.6	今日は東日本大震災が発生して15年目になります。いざというときの備えは出来ていますか。保存食には長期間保存可能な缶詰やレトルト食品がありますね。自分が食べ慣れた食品を保存することがおススメです。「救給カレー」は温めなくても食べられるタイプで、多くの野菜が溶け込み、不足しがちな栄養素をおいしく取るすることができます。
12	木	米粉パン	牛乳	ししゃもフライ 豚肉とひじきのスパゲティ れんこんサラダ	牛乳 チーズ 豚肉 ひじき ししゃもフライ	米 砂糖 油 ごま スパゲティ	たまねぎ 人参 しめじ れんこん キャベツ きゅうり	820 37.4	ひじきは煮物や混ぜご飯など和風の料理によく使いますが、今日は洋風のスパゲティに使いました。ひじきなどの海藻にはカルシウムや鉄などのミネラル、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は等や脂質の吸収を遅らせる働きがあり、生活習慣病予防にもなります。
13	金	白ごはん	牛乳	ぎょうざ にらともやしのナムル タイビーエン	普通牛乳 ぎょうざ 豚肉 かまぼこ うずら卵	米 油 砂糖 ごま油 ごま はるさめ	もやし きゅうり ねぎ にら 人参 ほうれん草 白菜 たまねぎ 乾しいたけ	811 25.8	にらには、カロテンがとても多く含まれている緑黄色野菜です。独特のにおいの成分は硫化アリルといい、豚肉やレバーに含まれるビタミンB1と一緒にとると疲労回復に効果があるといわれています。
16	月	麦ごはん	牛乳	国産カツオカツ 五目煮豆 さつま汁	牛乳 かつおカツ 水煮大豆 油揚げ 鶏肉 昆布	米 麦 油 油 こんにやく 砂糖 さつま芋	ごぼう ねぎ 人参 しょうが 乾しいたけ 大根	805 28.2	五目とは、いろいろなものを混ぜ合わせた料理につける名前で、「五」というのは「多い」という意味です。具がたくさん入ることで素材の味がかみ合っている味が出ます。栄養のバランスもよくなります。苦手な大豆にも是非挑戦してみてくださいね。
17	火	白ごはん	牛乳	いわし梅煮 高野豆腐の卵とじ のっぺい汁	牛乳 いわしの梅煮 高野豆腐 卵 鶏肉 厚揚げ	米 油 でんぶん じゃがいも こんにやく	たまねぎ 人参 きぬさや キャベツ ごぼう ねぎ 大根 乾しいたけ	752 32.6	高野豆腐は、「凍り豆腐」とも呼ばれています。名前のとおり、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。乾燥したままでは食べられないので、水でもどし、だし汁で煮るなどして味をつけて食べます。普通の豆腐より、貧血を防ぐ鉄が多く含まれているのが特徴です。
18	水	ひじきごはん	牛乳	ぶりフライ 菜の花和え 春雨スープ	鶏肉 水煮大豆 ぶりフライ 油揚げ 牛乳 うずら卵 ひじき	米 砂糖 油 ごま ねりごま はるさめ	人参 菜の花 きくらげ 乾しいたけ キャベツ コーン たまねぎ たけのこ	741 28.7	今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。今日の献立について、給食委員会からの放送をよく聴いてください。
19	木	白ごはん	牛乳	肉じゃが とうふサラダ ひじきのり佃煮	牛乳 牛肉 厚揚げ 豆腐 チキンハム のり佃煮	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 油	人参 たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	812 29.7	こんにやくは、こんにやく芋からつくります。こんにやく芋は、群馬県で日本の約80%以上作られています。給食で使っている「こんにやく」も群馬県産です。こんにやくは「すなはらい」ともいわれ、体のお掃除をする働きがあります。しっかり食べて体の中をきれいにしましょう。
23	月	麦ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き かみかみサラダ 卵スープ	牛乳 鶏肉 いり大豆 チキンハム 卵	米 黒砂糖 でんぶん 油	コーン たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり	791 31.7	キャベツはオランダ人によって長崎に伝えられました。一年中食べられるキャベツですが、季節によって葉のかたさが少しずつ違います。今からの季節は「春キャベツ」です。柔らかい葉が特徴です。
24	火	ミルクパン	牛乳	きびなごフライ お好み焼き ポトフ 焼きプリンタルト	卵 牛乳 いか ベーコン きびなごフライ 系かつお ウインナー	ミルクパン 油 お好み焼き粉 じゃがいも 焼きプリンタルト	コーン キャベツ にんにく たまねぎ いんげん 人参	936 34.5	今日は今年度最後の給食ということでお好み焼きを手作りしました。1年間の食生活を振り返ってみましょう。協力して給食の準備をすることができましたか？感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつができましたか？来年度の給食も、楽しみにしておいてください。

献立は都合により変更になる場合がございますが、ご了承ください。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

ご卒業おめでとうございます



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくりたりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康にすくすくするには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

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

健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

春休みに 朝食を自分でつくってみよう
家にある食材で朝食を準備してみよう。簡単な料理をつくり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。