令和7年度

3月給食献立予定表（中学校）

山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
2 月	麦ごはん						米　麦		781　kcal
	とりのからあげ		鶏肉				砂糖　片栗粉	油	32.1　g
	かいそうサラダ	○		わかめ　ふのり		キャベツ　きゅうり とうもろこし			23.5　g
	とんじる		豚肉　豆腐　みそ		にんじん	ごぼう　白菜　大根 ねぎ			2.4　g
	お米deブルーベリータルト		豆乳				砂糖　米粉	油	
一口メモ	もうすぐ卒業を迎える小学６年生、中学３年生のリクエスト給食を各学校１回ずつ実施してきました。最後は、山田中学校３年生のリクエスト給食です。味わっていただきましょう。								
3 火	ちらし寿司 - きざみのり						米　麦　砂糖		728　kcal
	さけの西京焼き		鮭　みそ				三温糖		30.7　g
	春野菜のおかかあえ	○	かつお節		菜の花　アスパラガス　にんじん	キャベツ			17.6　g
	ほうれん草うどんのおすいもの		油	わかめ	ほうれんそう	まいたけ　ねぎ	ほうれんそううどん		3.2　g
	お祝いクレープ（いちご味）		豆乳			いちご	砂糖	油	
一口メモ	3月3日は「ひな祭り」です。ひな人形をかざり、桃の花やひしもちをおそなえして、子どものすこやかな成長をお祝いします。今日は、お祝いの時によく食べられる「ちらしずし」にしました。そして、今日が今年度最後の町内全校給食日です。ちょっと早いですが、みなさんの進級と卒業をお祝いして、デザートにお祝いクレープをつけました。おめでとうございます！学級のみんなでおいしくいただきましょう。								
4 水 （三年無）	麦ごはん						米　麦		687　kcal
	いわしのごまみそ煮	○	いわし　みそ				ごま		29.6　g
	ちくわの土佐煮		ちくわ　さつまあげ　かつおぶし		にんじん	たけのこ　枝豆			15.7　g
	キャベツと厚揚げのみそ汁		生揚げ　みそ		にんじん	キャベツ　ねぎ	じゃがいも		2.0　g
一口メモ	正しくはしを持つことはできていますか？正しい鉛筆の持ち方ができていると、はしも正しく持つことができます。はしを正しく持つことは、食事の１つのマナーです。大人になって恥ずかしい思いをしないように、正しいはしの持ち方を身につけましょう。								
5 木	チーズパン			脱脂粉乳　チーズ			県産強力粉　砂糖		673　kcal
	豆腐ハンバーグ	○	豆腐　鶏肉　豚肉			玉ねぎ	砂糖　パン粉		32.7　g
	すき昆布のサラダ		かつお節	すき昆布	にんじん	玉ねぎ　キャベツ		ごま油	20.9　g
	栄養まんてんスープ		あさり　みそ	牛乳	ブロッコリー　にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		3.7　g
一口メモ	豊間根小学校から提出された野菜たっぷりスープです。カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンを考えて作ってくれました。あさりも入っているので鉄分もとれて、成長期に不足しがちな２つの栄養素がしっかりとれる「栄養満天」のスープです。								
6 金	麦ごはん						米　麦		664　kcal
	れんこんとひきにくのてりやき		鶏肉			れんこん	砂糖　パン粉	ごま	22.0　g
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ	○	ベーコン		かぼちゃ　ブロッコリー	ごぼう		ノンエッグマヨネーズ	23.4　g
	麻辣担		豚肉	牛乳	青梗菜	白菜　しいたけ　木耳 えのきたけ	春雨		1.3　g
	チーズデザート			チーズ　脱脂粉乳			砂糖	油	
一口メモ	山田中学校から提出された、みそ汁・スープレポートの一品です。流行の麻辣担を作って家族にも喜ばれたそうです。給食では、辛味を控えて作りました。コクのあるスープを味わってください。今日が今年度最後の給食になります。もうすぐ春休みに入りますが、休み中も栄養バランスのとれた食事をして、元気に過ごすことができるようにしましょう。								

給食だより

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。日ごろの食生活について、各自でふり返ってみましょう。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食をとおして学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

まもって
健康！

元気にすごす合言葉

はやね・はやおき・あさごはん