



3月 中学校給食献立表

今月の献立目標 好き嫌いなく楽しくおいしく食べよう

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがいのカレーシチュー	豚肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ	
	菜花のサラダ	まぐろ油漬け		菜花	キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油
① 3月 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	みつば入り五目汁	豆腐 鶏肉		にんじん 小松菜 みつば	大根 しいたけ		
	まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け			キャベツ しょうが	砂糖	
	ぎざみたくあん				大根	砂糖	
	手巻きのり いがまんじゅう		のり				小豆 砂糖 米粉
4月 水	あいちの米粉パン はっこう乳		はっこう乳			パン	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ もやし エリンギ	じゃがいも	オリーブ油
	やきそば いわしの干し小魚	豚肉 いか	青のり いわし	にんじん	キャベツ しょうが	油そば 砂糖	
5月 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	白みそ汁	豆腐 かまぼこ 油揚げ 米みそ		にんじん 小松菜	大根 えのきたけ		
	ヒレカツ	豚肉				パン粉	米油
	ポイルキャベツ 小袋中濃ソース				キャベツ		
	いちごのスティックケーキ	豆乳			いちご	砂糖 米粉	植物油
6月 金	卒業式						
① 9月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	春雨スープ	いか 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	はるさめ	
	パンバンジーサラダ ベビーチーズ	鶏肉		にんじん	きゅうり とうもろこし	砂糖	白ごま ごま油
10月 火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	
	とんこつラーメンのスープ	豚肉		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	でん粉	
	愛知の野菜入り春巻き にんじんのナムル	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん	小麦粉	米油
11月 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	だご汁	豚肉		にんじん	はくさい 大根 ねぎ ぶなしめじ しいたけ	すいとん	
	白身魚の野菜だれかけ	パンガシウス		にんじん	たまねぎ	米粉 砂糖 てん粉	米油
12月 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖	
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅	砂糖	
13月 金	スライスパン 牛乳		牛乳			パン	
	コーンポタージュ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ	バター
	キャベツとウインナーのソテー みかんジャム	ポークウインナー		にんじん	キャベツ みかん		米油
16月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	スープカレー	うずら卵 鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ セロリ きくらげ にんにく しょうが	じゃがいも	
	れんこんとツナの炒めもの ヨーグルト	まぐろ油漬け		にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油
17月 火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米	
	卵とじ	卵 鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖	
	ちくわのお好み揚げ(3個) もやしのゆかり和え	ちくわ	青のり		しょうが もやし	小麦粉 てん粉	米油
18月 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	大根と豚肉の煮物 さば銀紙焼き	豚肉 生揚げ さば みそ	昆布	にんじん	大根	さいいも 砂糖	砂糖

- ① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。
④ ♪マークは食缶・フライ缶のおかずにて特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。



日曜	3月 献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
19 木	牛乳 ツナの炊き込みご飯 けんちん汁 鶏肉のから揚げ 和風サラダ ももゼリー	お祝い 修了 献立	牛乳 まぐろ油漬け 油揚げ 豆腐 鶏肉 ベーコン	にんじん にんじん にんじん	ごぼう ぶなしめじ 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし もも	米 もち米 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖	ごま油 米油 サラダ油
23 月	① クロスロールパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ オレンジ		牛乳 大豆 豚肉 ベーコン まぐろ油漬け	にんじん トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ	パン 砂糖 砂糖	サラダ油

行事食

3日(火) ひなまつり

3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりは「桃の節句」とも言われ、子どもたちの健やかな成長を願う行事です。昔は、身についた災難を人形に移して海や川に流してお払いをする風習がありました。江戸時代になると、ひな飾りが登場し、立派なひな人形を飾り、桃の花やひし餅、あられなどを供えて白酒でお祝いをするというように変わり、今に続いています。

愛知県の西三河地域では、桃の節句に「いがまんじゅう」を食べる習わしがあります。「いがまんじゅう」は、小豆のあんを、米粉でつつみ、表面にもち米をつけたおかしです。



みつば

3日(火)
みつば入り五目汁



みつばは、日本原産の野菜です。3月頃から初夏にかけてが旬です。愛知県では、豊富な地下水を利用した水耕栽培が行われています。太陽の光を十分に受けたみつばを1年中出荷できます。

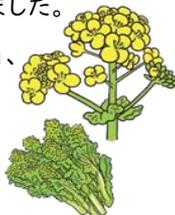
「三つ葉を結ぶ」ことは、「縁を結ぶ」という意味で、お正月やお祝いの席で縁起の良い料理として用いられます。このことから、大切な人との縁をしっかりと結び、幸せを願う気持ちが込められています。



今月の献立紹介

2日(月) 菜花のサラダ

菜花は、春の訪れを感じさせる植物です。野菜の花という意味から菜花とよばれるようになりました。花がさく前の、若くてやわらかい「つぼみ」、「くき」、「葉」を食べます。ほんのりと苦みはありますが、やさしい春の味をぜひ味わってみてください。



熊本県の郷土料理

11日(水) だご汁

だご汁の「だご」とは、小麦粉と水を混ぜ合わせてこねたもので、熊本県の方言で「団子」のことを指します。九州地方は火山が多く、火山灰の混ざった土は、水はけがよいため、米作りよりも麦などの穀物の栽培に向いていました。そのため、お米が不足していた時代には、お米の代わりに小麦粉で作った団子を食べていました。



卒業お祝い献立

5日(木)

修了お祝い献立

19日(木)

みなさんで、1年間を振り返りながら、3年生の卒業・修了をお祝いしましょう。クラスのみならず、みんなと楽しい給食の時間を楽しみましょう。

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



<学校給食費の納期限等のお知らせ>

単価	対象月	納期限・口座振替日	予定金額	給食日数
350円 (保護者負担額 285円)	1月分	令和8年3月2日(月)	4,560円	16日
	2月分	令和8年3月31日(火)	5,130円	18日
	3月分	令和8年4月30日(木)	3,990円	14日

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。
 ※ 給食提供日の4日前(土日祝休日等を除く)までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

眼科 / 小児眼科

平田眼科

TEL.0568-84-6638

19号沿い 清水屋東