

# 3月分献立表<中学校>

令和7年度  
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

< 給食がない日のお知らせ >		13日…バス遠足、17日…卒業式							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日 曜 日	今月の目標	材 料							
	一年間の思い出に残る献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料他	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)			
献立名	牛乳	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
2月	麦ごはん					ごめ むぎ			790 kcal
	まんてんふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのり しおこんぶ			さとう	しろごま	しょうゆ みりん	31.0 g
	高野豆腐のそぼろ煮	ぶたにく ちくわ こうどうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	22.7 g
	ブロッコリーとわかめのサラダ		わかめ	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	2.7 g
ひなまつり献立									
3火	五目寿司	あぶらあげ		にんじん	ごぼう ほししいたけ れんこん えだまめ	ごめ さとう		しょうゆ わふうだし	810 kcal
	鯖のマヨネーズ焼き	さわら				8 フリー マヨネーズ			32.4 g
	ポイル野菜			こまつな	キャベツ				26.1 g
	かきたまみそ汁	たまご みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぶん		にぼし	2.7 g
	ひなあられ					ひなあられ			
4水	チャーハン	ぶたにく		ねぎ	たまねぎ にんにく	ごめ	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	800 kcal
	揚げぎょうざ					ぎょうざ	あぶら		30.2 g
	ナムル			にら にんじん	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	26.2 g
	中華あん	えび いか		にんじん チンゲンサイ	しょうが きくらげ はくさい しめじ	さとう でんぶん		ちゅうかスープストック しょうゆ	2.9 g
5木	ごはん					ごめ			830 kcal
	鯖のみそ煮	さばのみそに							33.4 g
	菜の花のおかか和え	かつおぶし		なばな	はくさい			しょうゆ	25.8 g
	そうめんちり	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	そうめん こんにやく さとう		しょうゆ みりん スープストック	2.5 g
6金	ごはん					ごめ			798 kcal
	クリスピーチキン	とりにく				てんぷらこ パンこ コーンフレーク	あぶら		31.5 g
	からし和え			こまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	21.1 g
	うずら卵のすまし汁	とうふ うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.1 g
9月	高菜ごはん	ぶたにく		たかな	とうもろこし たけのこ	ごめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん	759 kcal
	いかのピリッと焼き	いか			しょうが にんにく		あぶら	しょうゆ トウバンジャン	29.1 g
	キャロットラペ			にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら		20.4 g
	さつまいものみそ汁	あぶらあげ みそ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ はくさい	さつまいも		にぼし	2.5 g
10火	麦ごはん					ごめ むぎ			839 kcal
	ポークカレー(ルウ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	28 フリー カレールウ あぶら	ウスターソース カレーこ	27.2 g
	ミモザサラダ	たまご		ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	23.6 g
川滝小の児童がたてた献立									
11水	ごはん					ごめ			779 kcal
	チキンチキンごぼう	とりにく			ごぼう えだまめ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん	30.4 g
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	キャベツ				22.3 g
	レタスと卵のスープ	たまご		にんじん チンゲンサイ	レタス たまねぎ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.8 g
お誕生日給食									
12木	コッペパン					コッペパン			761 kcal
	シェパースパイ	だいち ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも マッシュポテト	あぶら	トマトケチャップ スープストック	30.0 g
	豆乳ポタージュ	ベーコン とうにゅう		かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ しろねぎ カリフラワー	はだかむぎ	あぶら	スープストック	23.8 g
	でこぼん				でこぼん				2.9 g
16月	たいめし	たい				ごめ		しょうゆ わふうだし	792 kcal
	鶏天	とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ	あぶら	こうじ	33.1 g
	大根マリネ			みずな	だいこん たまねぎ	さとう	あぶら		24.3 g
	里芋のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい	さといも		にぼし	2.9 g
18水	減量ごはん					ごめ			740 kcal
	揚げ魚のマーマレードソース	メルルーサ				でんぶん マーマレード さとう	あぶら	しょうゆ みりん	30.7 g
	枝豆ポテト				えだまめ	じゃがいも			19.9 g
	麦みそラーメン	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	もやし はくさい きくらげ しろねぎ にんにく	ちゅうかめん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	2.7 g
食育の日									
19木	コーンライス				とうもろこし	ごめ			745 kcal
	白菜のクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しめじ	でんぶん	あぶら	スープストック	27.9 g
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	22.1 g
									2.3 g
23月	ジャンバラヤ	ウィンナー だいち		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	ごめ さとう	あぶら	スープストック カレーこ トマトケチャップ チリソース	829 kcal
	野菜のスープ煮	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	だいこん はくさい たまねぎ	じゃがいも	あぶら	スープストック しょうゆ	23.1 g
	フルーツ白玉				みかん パイナップル おとう レモン	しらたまご さとう			16.4 g
								2.4 g	

「学校給食実施基準」(文部科学省)に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※調味料は、アレルギーのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

8 フリー	アレルギーフリー	アレルギー特定原材料8品目 不使用	28 フリー	アレルギーフリー	アレルギー特定原材料20品目 不使用
		(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ)			(8品目 + アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マガミナツツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)

エネルギー (kcal)			
基準	820	平均	790