

令和7年度



# 3月 給食だより

寒さが少しずつ和らぎ、日に日に春らしさを感じられる季節となりました。給食は、みなさんの健やかな成長を願い、心と体の栄養になるように、たくさんの思いが込められています。みなさんは給食を通してどんなことを感じ、どんなことを学んだのでしょうか？この1年間の食生活について振り返ってみましょう。

## ～1年間の食生活を振り返ろう～



□毎日朝ごはんを食べて登校した



□食事マナーを守って楽しく食べた



□よく噛んで食べる事ができた



□苦手な食べ物にも挑戦できた

副菜

主菜

主食

副菜  
(汁物)



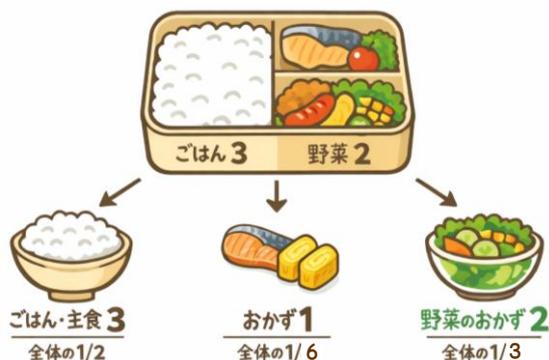
□主食・主菜・副菜をバランスよく食べた



□食後の歯磨きを欠かさず行つた

## お弁当の基本を知ろう～3・1・2弁当法～

春休みなど、給食がない期間の昼食はお弁当を食べる機会もあると思います。栄養バランスをとるには、「主食・主菜・副菜」を「3：1：2」の割合で入れることがポイントです。また、お弁当箱の容量は摂取エネルギーの目安となりますので、中学生のみなさんは800～850mlが適切な大きさです。運動量などに合わせて、自分に合ったお弁当箱を選び、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりと摂れるようにしましょう。果物や牛乳・乳製品をプラスすると、ビタミンやカルシウムも補給できます。



# 3月 給食献立予定表



★は天王中リクエストメニューです。※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金
日にち	2	3	4	5	6
献立名	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハンバーグのアップルソースかけ</li> <li>フロッコリーソーテ</li> <li>ミネストローネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ひなまつり☆</li> <li>・バターロール</li> <li>・千草厚焼き玉子</li> <li>・肉うどん</li> <li>・野菜のみそ炒め</li> <li>★さくらゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆公立高校入試☆</li> <li>・麦ごはん</li> <li>・豚丼</li> <li>・五目汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん(3年生ナン)</li> <li>★野菜たっぷりカレー</li> <li>・イタリアンサラダ</li> <li>★お祝いケーキ</li> </ul>	
赤	1 ハンバーグ、豚肉、鶏肉、大豆 2 牛乳	卵、豚肉、油揚げ、鶏ひき肉、みそ 牛乳	豚バラ肉、豚肩肉、厚揚げ、みそ 牛乳	鶏肉、鶏ひき肉 牛乳	
緑	3 フロッコリー、にんじん、トマト缶	にんじん、青ピーマン	にんじん	トマト、にんじん、かぼちゃ、フロッコリー	
黄	4 すりおろしりんご、キャベツ、コーン、にんにく、玉ねぎ、セロリ	玉ねぎ、ごぼう、大根、ねぎ、にんにく、もやし、キャベツ	玉ねぎ、ごぼう、だいこん、ねぎ	玉ねぎ、にんにく、すりおろしりんご、キャベツ、もやし、黄ピーマン、レモン果汁	
赤	5 ごはん、じゃがいも、マカロニ	バターロール、うどん、片栗粉、ゼリー	ごはん、強化押麦、糸こんにゃく	ごはん、ナン、強化押麦、ケーキ	
緑	6 オリーブ油、バター	米油	米油	バター、パーモントカレー、ディナーカレー、ハイグレードマイルドカレー、オリーブ油	
黄	9	10	11	12	
献立名	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・アドボ</li> <li>・いそべ和え</li> <li>・大根のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・棒餃子</li> <li>・大根のオイスターソース炒め</li> <li>・春雨スープ</li> <li>・鉄分&amp;葉酸ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・ポークチャップ</li> <li>・フレンチサラダ</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・みそほろ丼</li> <li>・水菜のすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ほっけ甘塩焼き</li> <li>・炊き合わせ</li> <li>・キャベツのみそ汁</li> <li>・ぶどうゼリー</li> </ul>
赤	1 鶏ムネ肉、鶏モモ肉、うずら卵、厚揚げ、みそ 2 牛乳、きざみのり	棒餃子、鶏ひき肉、豚肉、木綿豆腐 牛乳、ヨーグルト	豚肉、鶏鶏モモ肉、木綿豆腐 牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏鶏モモ肉、木綿豆腐 牛乳	ほっけ、豚肉、厚揚げ、みそ 牛乳
緑	3 にんじん、こまつな、大根葉	にんじん、赤ピーマン、にら、チンゲン菜	にんじん、こまつな	にんじん、水菜	にんじん、こまつな
黄	4 にんにく、キャベツ、もやし、大根、ねぎ	にんにく、だいこん、ねぎ、県産干し椎茸	玉ねぎ、キャベツ、レモン果汁、ホールコーン、クリームコーン、もやし	にんにく、玉ねぎ、枝豆、ねぎ	ごぼう、だけのご(水煮)、県産干し椎茸、枝豆、キャベツ
赤	5 ごはん、強化押麦、角こんにゃく	ごはん、強化押麦、片栗粉、春雨	ごはん、強化押麦、片栗粉	ごはん、強化押麦、糸こんにゃく	ごはん、角こんにゃく、ぶどうゼリー
緑	6 米油、ごま油、いりごま	米油、ごま油	米油、オリーブ油	米油	米油、いりごま
日にち	16	17	18	19	20
献立名	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・マーボー丼</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・わかさぎからあげ</li> <li>・塩昆布和え</li> <li>・肉じゃが</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・ホイコーロー</li> <li>・担々風春雨スープ</li> <li>・中華ポテト2ヶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆修了式☆</li> <li>・麦ごはん</li> <li>・秋田みそハヤシライス</li> <li>・カラフルサラダ</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>今月の平均栄養価</p> </div>
赤	1 木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏鶏モモ肉、若鶏モモ肉 2 牛乳、カットわかめ	豚肉、木綿豆腐 牛乳、わかさぎからあげ、塩昆布	豚肉、みそ、鶏ひき肉、木綿豆腐 牛乳	豚肉、鶏ひき肉、大豆、みそ 牛乳	<p><b>エネルギー 751 kcal</b></p> <p><b>たんぱく質 29.8 g</b></p> <p><b>脂質 22.3 g</b></p>
緑	3 にんじん、赤ピーマン、にら、こまつな	ほうれん草、にんじん	にんじん、青ピーマン、チンゲン菜、にら	にんじん、トマト、トマトピューレ、フロッコリー、赤ピーマン	
黄	4 ねぎ、にんにく、玉ねぎ、だけのご(水煮)	キャベツ、玉ねぎ、干し椎茸	キャベツ、もやし、にんにく、ねぎ	玉ねぎ、舞茸、キャベツ、れんこん、ホールコーン、にんにく、レモン果汁	
赤	5 ごはん、強化押麦、片栗粉	ごはん、強化押麦、じゃがいも、糸こんにゃく	ごはん、強化押麦、春雨、さつまいも	ごはん、強化押麦、じゃがいも	
緑	6 米油、いりごま、ごま油	米油、ごま油、いりごま	米油、すりごま、ごま油	米油、オリーブ油	

## 卒業生のみなさんへ



中学校3年間の給食はいかがでしたか？

健康な体を作るために、バランスよく食べられたでしょうか？

給食の時間、みなさんがおかわりをして食べている様子や、給食室に戻ってくる食缶が空っぽになっているのを見て、いつも嬉しく思っていました。

卒業後は給食がないので、自分で食べるものを選ぶ機会が増えます。迷った時は、今までの給食を思い出して、よりよい選択をしてもらえたら嬉しいです。また、「食べる」ということは、植物や動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。これからも「食べることは生きること」であることを忘れずに、健康を第一にしてください。そして食べ物や食に関わる人たちの感謝の気持ちを大切に、元気に過ごしてくださいね。

## 給食レシピ～ピビンバ丼(5人分)～



○肉炒め

- ・豚細切れ肉・・・250g
- ・おろしにんにく・・・小さじ1/2
- ・サラダ油・・・小さじ1
- ・ごぼう・・・1/2本
- ・白菜キムチ・・・25g
- ★コチュジャン・・・小さじ1
- ★醤油・・・小さじ2
- ★砂糖・・・小さじ1/3
- ★食塩・・・少々
- ・ごま油・・・適量(香り付け)

〈肉炒めの作り方〉

1. ごぼうは皮をむいて笹がき、キムチはざく切りにする。
2. フライパンに油、にんにくを入れ、豚肉を炒める。
3. ごぼうを加え、火が通ったら調味し、最後にごま油を回す。

○ナムル

- ・ほうれん草・・・4～5株
- ・豆もやし・・・200g(1袋)
- ・にんじん・・・小さめ1/2本
- ★白醤油・・・小さじ2強
- ★ごま油・・・小さじ1
- ★白いりごま・・・小さじ2弱

〈ナムルの作り方〉

1. ほうれん草は2～3cm、にんじんは千切りにする。
2. 野菜を茹で、流水で冷やす。
3. 水気をしっかりと絞り、★の調味料を加えて和える。

※肉炒めとナムルが出来上がったら、炊いたごはんの上にそれぞれのせて、ピビンバ丼の完成。お好みで卵をのせても◎