

令和7年度



3 月分 予定献立表

中学校用

今月の給食目標

給食の反省をしよう

○村田町学校給食センター○

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価
				主食	おかず	赤色の食品 (体の組織をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)	
3	月		ひなまつり 献立	ちらしめし	とり天 ほうれん草のいそべ和え エビ団子のすまし汁 お祝いクレープ	かまぼこ あぶらあげ たまご とりにく のり エビ とうふ わかめ しろみずかな とうにゅう	れんこん にんじん しいたけ さやえんどう しょうが にんにく ほうれんそう もやし ねぎ えのきだけ	こめ さとう てんぷらこ こめこ サラダあぶら	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 915 36.8 30.7 3.8
4	火	一中3年 二中3年		ごはん	白身魚のオニオンソースがけ じゃがいものそぼろ煮 もやしと玉ねぎのみそ汁	ホキ ふたにく とりにく みそ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし グリンピース だいこん ねぎ こんにゃく	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう じゃがいも	786 32.0 18.5 2.7
5	水	一中3年		ごはん	肉入り卵焼き 切干大根の炒り煮 沢煮椀	たまご ふたにく さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きりぼしだいこん だいすもやし だいこん ごぼう こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう	736 30.2 20.4 2.5
6	木	一中3年		シュガー トースト	ケチャップウインナー (3本) 花野菜サラダ 白菜のクリーム煮	ウインナー ベーコン スキムミルク なまクリーム	ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ コーン はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ	パン マーガリン さとう ドレッシング バター ベシメメルルウ	922 30.0 47.3 3.6
7	金	一中3年 二中3年		(ごはん)	ピビンバ (焼肉・ナムル) わかめと卵のスープ おかしな目玉焼き	ふたにく とうふ わかめ たまご かんてん	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん だいすもやし だいこん ねぎ しいたけ コーン もも	こめ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ	781 35.3 19.9 2.8
10	月			給食はありません					
11	火	一中3年 二中3年		ごはん	キビナゴのかりかり揚げ (3個) パンパンジーサラダ ジャージャン豆腐	キビナゴ とりにく ふたにく ふたレバー なまあげ みそ	きゅうり もやし パプリカ キャベツ にんじん だけのこ ねぎ しいたけ にら にんにく しょうが	こめ サラダあぶら ごま ドレッシング さとう じゃがいも かたくりこ	828 32.7 29.0 3.3
12	水	一中3年 二中3年		セルフサンド (横割り丸パン)	(ハムカツ・スライスチーズ) イタリアンサラダ ジュリエヌスープ	ハム ベーコン チーズ	えだまめ パプリカ コーン きゅうり ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	パン サラダあぶら さとう パンこ ドレッシング	760 31.0 30.0 4.8
13	木	一中3年 二中3年		麦ごはん	チリコンカン ガーリックポテト ハムとキャベツのスープ	ふたにく とりにく いんげんまめ ひよこまめ だいす ベーコン ハム	にんじん たまねぎ にんにく トマト チンゲンサイ キャベツ パセリ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	779 31.5 19.5 3.0
14	金	一中 二中3年		ごはん	親子煮 小魚アーモンド 大根と厚揚げのみそ汁	とりにく たまご カタクチイワシ なまあげ みそ	たまねぎ しいたけ だいこん えのきだけ ねぎ グリンピース	こめ サラダあぶら かたくりこ さとう アーモンド ごま じゃがいも	831 36.8 27.0 2.5
17	月	一中3年 二中3年		(ごはん)	揚げ野菜 スープカレー オレンジ	とりにく	にんにく しめじ たまねぎ カリフラワー トマト セロリー りんご しょうが にんじん かぼちゃ パプリカ オレンジ	こめ オリーブゆ さとう じゃがいも サラダあぶら はちみつ	726 28.6 17.7 1.7
18	火			給食はありません					
19	水	一中3年 二中3年	みやぎ 水産の日	ごはん	ホッケの塩焼き 小松菜のごまあえ 肉じゃが	ホッケ ちくわ ふたにく	こまつな もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	こめ ごま さとう じゃがいも サラダあぶら	751 34.9 17.8 2.6
20	木			春分の日					
21	金	一中3年 二中		背割り コッペパン	ショウロンボウ (2個) ツナポテトサラダ ソース焼きそば	ふたにく ツナ あおのり	コーン きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	パン じゃがいも ちゅうかめん こむぎこ サラダあぶら マヨネーズ	880 31.4 29.1 5.0
月平均栄養価				エネルギー：808kcal たんぱく質：32.6g 脂質：25.6g 塩分：3.2g					

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある5日～7日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

イラスト出典元『家庭とつながる！新食育ブック①～⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社
『たよりになるね！食育ブック①～⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社

丈夫な歯をつくろう！
「カルシウムたっぷり
メニュー」

よくかんで食べよう！
「かみかみメニュー」

