中学校予定献立表

太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。

令和 7年 3月分　　秋川学校給食センター

日・曜	献立名 主食	牛乳	おかず	つけるもの	主な材料 主にエネルギーになる 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ	栄養価 エネルギー / たんぱく質
3・月	ちらし寿司	牛乳	すまし汁 さわらの西京だれ きんぴらごぼう 行事食「ひなまつり」		米 油 ごま 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 かまぼこ 豆腐 さわら 味噌 豚肉 油揚げ	長ねぎ 小松菜 しょうが にんじん ごぼう れんこん かんぴょう しいたけ	782kcal / 33.4g
4・火	**きなこ揚げパン**	牛乳	**ＡＢＣスープ** 鶏肉のトマト風煮込み みかんゼリー		パン 油 砂糖 マカロニ でん粉 みかんゼリー	牛乳 きなこ 豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく マッシュルーム トマト さやいんげん	758kcal / 27.6g
5・水	ごはん	牛乳	ポークストロガノフ チーズオムレツ ジャーマンポテト 世界の料理「ドイツ」		米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 ラード	牛乳 豚肉 卵 チーズ ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース	847kcal / 27.8g
6・木	ごはん	牛乳	白菜の味噌汁 いかの香味焼き うずらとキムチの炒め煮		米 ごま油 油 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 いか 豚肉 生揚げ うずら卵	にんじん えのきたけ 白菜 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ さやいんげん	685kcal / 33.2g
7・金	コーンライス	牛乳	コンソメスープ 鶏肉のサルサソース ミックスビーンズサラダ	クリーミーフレンチドレッシング	米 油 じゃがいも でん粉 ｸﾘｰﾐｰﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 いんげん豆	にんじん 玉ねぎ トマト さやいんげん パセリ にんにく レモン とうもろこし キャベツ	762kcal / 27.5g
10・月	赤飯	牛乳	紅白はんぺん汁 いかの天ぷら 白菜の煮浸し 卒業祝いデザート 行事食「卒業祝い」	ごま塩	米 もち米 ごま 小麦粉 でん粉 油 砂糖 卒業祝いデザート	牛乳 小豆 はんぺん いか 油揚げ	にんじん えのきたけ しめじ ほうれん草 白菜	777kcal / 30.3g
11・火	ごはん	牛乳	だんべぇ汁 鶏肉のしょうが焼き じゃがいもの旨煮 郷土料理「あきる野市」		米 砂糖 すいとん 油 じゃがいも こんにゃく	牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ のらぼう菜 小松菜 しょうが 玉ねぎ	674kcal / 29.9g
12・水	ごはん	ヨーグルトドリンク	家常豆腐 もち米付き肉団子(2) 刻み昆布の炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく もち米 パン粉 小麦粉	ヨーグルトドリンク 豚肉 生揚げ 味噌 鶏肉 昆布 さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ	778kcal / 32.9g
13・木	**わかめごはん**	牛乳	味噌ちゃんこ汁 厚焼き玉子 ミルキーポテト		米 さつまいも 油 砂糖 でん粉	牛乳 味噌 生揚げ 卵 わかめ 生クリーム	にんじん 白菜 大根 しょうが にら	799kcal / 25.8g
14・金	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんのつけ汁 ししゃものから揚げ(2) ハムと野菜のソテー		ゆでうどん 砂糖 カレールウ でん粉 油	牛乳 豚肉 ハム 子持ちししゃも	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ えだまめ キャベツ	698kcal / 30.7g
17・月	ごはん	牛乳	かきたま汁 ぶりの照り焼き 大根と水菜のサラダ	青じそドレッシング	米 でん粉 油 砂糖 青じそドレッシング	牛乳 鶏肉 卵 ぶり	にんじん 玉ねぎ しょうが 小松菜 大根 水菜	713kcal / 31.2g
18・火	黒砂糖食パン	牛乳	ホワイトシチュー **スパイシーチキン** 小松菜と ウインナーのソテー		黒砂糖パン バター じゃがいも 油 小麦粉 でん粉	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ウインナー	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 小松菜	840kcal / 35.9g
19・水	卒業式							
21・金	ごはん	牛乳	根菜の味噌汁 鮭のおろしあんかけ ひじきの煮物		米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 こんにゃく	牛乳 味噌 ひじき さつま揚げ 大豆 鮭	ごぼう にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 大根	649kcal / 27.0g

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	745kcal	30.0g

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

献立メモ

季節の食べ物

・セロリ　・キャベツ
・にら　・のらぼう菜
・小松菜　・さわら

3日　行事食「ひなまつり」

★ちらし寿司

桃の節句は「ひなまつり」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願ってお祝いする行事です。ちらし寿司、ひし餅、はまぐりのうしお汁などを食べます。給食では、かんぴょう・れんこんなどを炊き込んだちらし寿司を提供します。

すまし汁には、花型のかまぼこが入ります。

１０日　行事食「卒業祝い」

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。この日は、めでたい席で食べられる赤飯、祝いの象徴である水引を連想させる色合いの紅白はんぺん汁、お祝いデザートで卒業をお祝いします。

１１日　郷土料理「あきる野市」

★だんべぇ汁

だんべぇ汁は、あきる野市のB級グルメです。あきる野市の特産品である「のらぼう菜」を使う予定です。砂糖やみりんが入った甘じょっぱい味が特徴の汁物です。

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この２点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。
ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL：042-558-1123　FAX：042-559-8008

あきる野市の野菜

＜2月に使用したもの＞
・小松菜　・長ねぎ
・にんじん

＜3月に使用予定のもの＞
・キャベツ　・白菜
・大根　・にんじん
・のらぼう菜

３年生のみなさん、卒業おめでとうございます。
食べることを大切に。これからも健康で充実した
毎日を過ごせることを願っています。