

# 2025年 3月 献立予定表

令和7年3月  
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金	
	<b>3日</b>	<b>4日</b>	<b>5日</b>	<b>6日</b>	<b>7日</b>	
エネルギー	920 kcal		854 kcal	876 kcal	814 kcal	
食塩相当量	2.1 g		2.8 g	2.1 g	2.8 g	
<b>献立と配膳の図</b>	<b>3年生給食最終日</b> 越後姫のタルト のり酢あえ 鶏肉の唐揚げ ごはん 豚汁	<b>卒業式</b>	はきさき ツナわかめサラダ ままなドライカレー ぶちぶち玄米ごはん ポテトスープ	ごまマヨサラダ さばのみそ煮 ごはん かきたま汁	大根おかかあえ ししゃも磯辺天ぷら2尾 ごはん キムチ肉じゃが	
	あかの食品	牛乳 鶏肉 ツナ のり 豚肉 豆腐	牛乳 豚肉 豚レバー わかめ ツナ ベーコン あさり 大豆	牛乳 さば ツナ 豆腐 たまご	牛乳 ししゃも かつお節 青のり	
	さいの食品	ごはん 澱粉 油 じゃがいも タルト	ごはん 発芽玄米 油 砂糖 じゃがいも	ごはん 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも	ごはん 油 ごま じゃがいも 砂糖	
	みどりの食品	ほうれんそう もやし 人参 こぼろ 大根 ねぎ	人参 キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム こまつな はまさき	キャベツ きゅうり 人参 こまつな コーン ねぎ えのきたけ	大根 こまつな 人参 白菜 玉ねぎ さやいんげん	
	<b>10日</b>	<b>11日 防災献立</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	
エネルギー	797 kcal	784 kcal	850 kcal	856 kcal	898 kcal	
食塩相当量	2.5 g	2.4 g	2.7 g	2.4 g	2.4 g	
<b>献立と配膳の図</b>	ジョアマスカット 手作りりんごゼリー ターメリックライス えびクリームソース	せとか ストックサラダ 申駄の揚げ煮 ごはん 常備野菜のみそ汁	米粉のマーファカオ プロックリーの大根のサラダ ゆでうどん カレー南蛮汁	おからサラダ 銀鮭の塩焼き ごはん 肉だんご汁	手作りバナナコッタ 五目ひじき 手作りきつねメンチカツ ごはん もすくのみそ汁	
	あかの食品	ジョア 鶏肉 えび 牛乳 ひじき チーズ	牛乳 申駄 ひじき 大豆 ツナ わかめ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 鶏肉 たまご	牛乳 銀鮭 おから チーズ ツナ あさり	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 ひじき さつまいも もすく 油揚げ
	さいの食品	ごはん 発芽玄米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ゼリー	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	うどん 油 米粉 砂糖	ごはん マヨネーズ じゃがいも	ごはん 油 砂糖 じゃがいも
	みどりの食品	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ ほうれんそう りんご	切干大根 コーン 大根 人参 玉ねぎ せとか	人参 玉ねぎ こまつな ねぎ しいたけ プロックリー 大根 コーン	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ えのきたけ きくらげ こまつな	玉ねぎ 人参 さやいんげん えのきたけ こまつな ねぎ
	<b>17日</b>	<b>18日</b>	<b>19日 食育の日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>	
エネルギー	811 kcal	832 kcal	830 kcal		760 kcal	
食塩相当量	2.3 g	2.5 g	2.8 g		2.4 g	
<b>献立と配膳の図</b>	パンサンスー レバー入り酢豚 ごはん ワンタンスープ	フルーツヨーグルト 福神漬けあえ ハヤシライス	デコポン 梅マヨあえ さわらの照り焼き ごはん 塩こうじスープ	<b>春分の日</b>	飲むヨーグルト 切干大根のサラダ たらのレモンあえ ごまわかめごはん かきたまきのこ汁	
	あかの食品	牛乳 豚レバー 豚肉 ハム なた	牛乳 豚肉 ヨーグルト	牛乳 さわら ハム かまぼこ 豆腐 鶏肉	飲むヨーグルト わかめ たら ツナ かつお節 鶏肉 かまぼこ たまご	
	さいの食品	ごはん 澱粉 油 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま ワンタン	ごはん 発芽玄米 じゃがいも 油 ごま 砂糖	ごはん マヨネーズ じゃがいも	ごはん ごま 澱粉 油 砂糖 じゃがいも	
	みどりの食品	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ こまつな もやし きくらげ ねぎ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり 黄桃 みかん バイン	ねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム 白菜 人参 玉ねぎ プロックリー	レモン 切干大根 人参 こまつな キャベツ きくらげ ほうれんそう えのきたけ たけのこ ねぎ	
	<b>24日</b>	<b>ご卒業 おめでとう ございます</b>				
エネルギー	974 kcal					
食塩相当量	2.7 g					
<b>献立と配膳の図</b>	<b>3学期給食最終日</b> 手作りいちごデザート ほうれんそうリゾット コンソメスープ クチャップ オムライス	<b>春休み中も元気に過ごそう！ 1日3食 望ましい食生活を</b>				
	あかの食品	はるやす ちゅう げん き す 糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。春休み中も、1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を意識して食べましょう。				
	さいの食品	健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしていってほしいと願っています。				
	みどりの食品	いつも食べている給食をイメージすると、栄養バランスがよくなりますよ。しっかり食べて、春休みも元気に過ごしましょう。				



# 食育だより

～ 家族で読みましょう ～



毎月19日は  
「食育の日」

令和7年3月  
出雲崎中学校

<今月の給食目標>

## 食生活を振り返って、生活に生かそう。

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた</p> 
<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった</p> 	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった</p> 	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた</p> 

チェックがつかなかったところは、新学期に向けてできるように取り組んでいきましょう。  
春休み中も食事の準備のお手伝いをしたり、健康のことを考えながら食べたりして過ごしましょう。



## 給食レシピ紹介



## 春休み、料理にチャレンジ!

### のり酢あえ

子どもたちに人気の和え物です。



《材料》 4人分

- ほうれんそう 1/2袋
- もやし 1/2袋
- ツナ缶 小1/2缶
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 刻みのり ひとつかみ

《作り方》

- ほうれんそうは、ゆでて水冷し、2~3cmに切る。
  - もやしはよく洗ってゆで、水冷する。ツナ缶は軽く油をきる。
  - ゆでて野菜とツナを最初によく混ぜ、盛り付けの直前に調味料・刻みのりの順である。
- ※もやしの代わりにキャベツでもおいしいですよ。

### そばろごはん

《材料》 4人分

- ごはん 80g
- 豚ひき肉 少々
- ★おろししょうが 少々
- ★砂糖 少々
- ★しょうゆ 少々
- あぶら油 少々
- たまご 1個
- しお塩 少々
- きとう砂糖 少々
- あぶら油 少々

《作り方》

- フライパンに油をひき、豚ひき肉と★の調味料を入れ、加熱する。ほくしながら、そばろ状にする。
- 卵をわりほぐし、塩を砂糖を少々加える。
- フライパンにサラダ油をひき、②を入れ、菜箸でそばろ状になるようにかき混ぜながら炒める。
- ごはん、肉そばろと卵そばろを混ぜ込む。

