

給食献立表

令和8年3月 清水町立南中学校

給食回数 9回

曜日	献立	主な材料と体の中での働き						エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 果物 きのこと	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂		
(月)	2	ご飯					精米	763kcal 17.1% 27.6% 2.3g	
	牛乳		牛乳						
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		人参	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 根菜ねぎ	片栗粉	米油 ごま油		
	ポークシュウマイ	豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ			
	春雨の中華炒め			人参 小松菜	しょうが	春雨	ごま油		
(火)	3	ちらし寿司	油揚げ		人参	ごぼう ししいたけ	精米 砂糖	ごま	761kcal 12.9% 22.6% 3.0g
	牛乳		牛乳						
	生揚げと野菜の煮物	生揚げ 鶏肉		人参	ごぼう ししいたけ	さといも こんにゃく 砂糖			
	ほうれん草の昆布和え		塩昆布	ほうれん草	キャベツ		ごま油		
	手作り桃ゼリー				黄桃	砂糖			
(金)	6	中華麺					中華麺	754kcal 15.4% 30.8% 2.6g	
	牛乳		牛乳						
	ちゃんぽん	鶏肉 なると			しょうが にんにく もやし キャベツ コーン	片栗粉	米油		
	春巻き	鶏肉		人参	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉 春雨 砂糖			
	もやしとほうれん草のナムル			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま ごま油		
(月)	9	ご飯					精米	721kcal 15.1% 26.7% 2.4g	
	牛乳		牛乳						
	アジフライ	アジ					パン粉 小麦粉		米油
	中濃ソース						砂糖		
	突きこんにゃくの炒り煮			人参 さやいんげん			こんにゃく 砂糖		ごま油
	呉汁	鶏肉 大豆 油揚げ みそ 豆乳		人参	ごぼう 大根 玉ねぎ 根菜ねぎ		こんにゃく		
(火)	10	背割りロールパン		脱脂粉乳			パン	701kcal 16.3% 40.6% 3.0g	
	牛乳		牛乳						
	フランクフルト トマトソースかけ	豚肉		トマト			砂糖		
	野菜ソテー			人参	キャベツ 玉ねぎ				米油
	ミネストローネ	鶏肉		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー	マカロニ じゃがいも 砂糖	オリーブ油		
(水)	11	ご飯					精米	786kcal 15.2% 34.8% 3.0g	
	牛乳		牛乳						
	鯖の味噌煮	さば みそ			しょうが		砂糖		
	五目きんぴら	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう		しらたき 砂糖		ごま ごま油
	なめこの味噌汁	豆腐 みそ		人参	なめこ 大根 玉ねぎ				
(木)	12	丸型パン		脱脂粉乳			パン	705kcal 14.6% 30.5% 3.2g	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉 豚脂		トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ		砂糖		
	まるごとさつまいものサラダ	ハム			枝豆 コーン	さつまいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ		
	コンソメスープ	鶏肉		人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 大根	さつまいも 砂糖	米油		
	手作りフルーツゼリー				パイナップル 黄桃		砂糖		
(月)	16	ご飯					精米	746kcal 15.4% 30.8% 2.4g	
	牛乳		牛乳						
	若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉 お米の薄力粉	米油		
	野菜の磯香和え		のり	人参	もやし キャベツ				ごま
	野菜たっぷり味噌汁	油揚げ 豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 根菜ねぎ	じゃがいも こんにゃく			
(火)	17	揚げパン		脱脂粉乳			パン 砂糖	米油	703kcal 18.0% 41.9% 3.1g
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のチリソース焼き	鶏肉		トマト					
	野菜のさっぱり和え	まぐろ油漬け		人参 小松菜	もやし		砂糖	ごま	
	ポトフ	豚肉		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー 大根	じゃがいも	米油		



知っていますか 3月の食文化

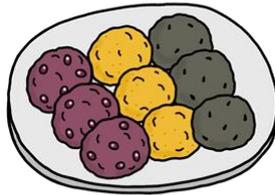
3月は「弥生」といいます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事があり、また卒業式のシーズンです。

ひな祭り



女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、また子どもは飲めませんが白酒などがよく出されます。

お彼岸



春分の日、秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

卒業式



入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。

1年間ありがとうございました。

今年度の給食は、3月17日(火)で終了いたします。

給食を通して、今年度も1年間、子どもたちのうれしい笑顔をたくさん見ることができました。「おいしかった!」や「ごちそうさま」の声、そして空っぽになって教室から戻ってきた食缶を見ることが、スタッフ全員の大きな励みになっています。

来年度も食品や調理過程の安全には細心の注意を払いながら、おいしい給食を毎回提供できるように努めていきます。また卒業生のみなさんには給食を通して出会った味のことを忘れず、給食で学んだ食べ物や食べ方についての知識や経験を、学校給食の楽しい思い出とともに、ぜひこれからの生活に生かしてってください。

1年間、本当にありがとうございました。



南中給食室 稲見菊乃 柴田百合子 板垣静子
高橋真理子 溝田直美 上林真美代
栄養士 土屋亜由美



【主食におけるアレルギー物質の表示】

米飯・赤飯 (小麦、乳、えび、サバ、大豆、鶏肉)

パン (小麦、乳、大豆、豚肉、卵、クルミ、ごま、リンゴ)

めん (小麦、ソバ) (注意) _____ は、同一の製造ラインまたは製造工場内で _____ を使用した製品を取り扱っていることを表します。