



# 令和6年度 3月学校給食予定献立表（中学校）



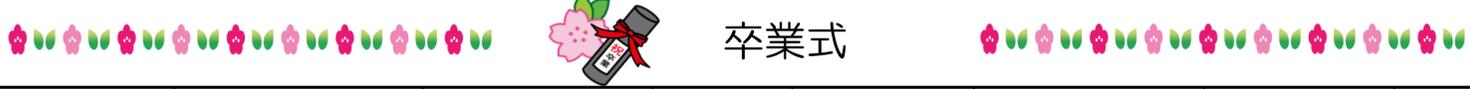
★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
3 月		ごはん						米		796 33.1
		牛乳	乳		牛乳					
		中華コーンスープ	小麦、卵、大豆、鶏肉	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ とうもろこし 深ねぎ しめじ	でん粉	油	
		肉野菜炒め	小麦、ごま、大豆、豚肉 りんご、果物	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく りんご しょうが	さとう	油 ごま油 ごま	
		ひなあられ	大豆					ひなあられ		
4 火		ナン	小麦					ナン		773 34.6
		牛乳	乳		牛乳					
		洋風すいとん	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	鶏肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリ	いももち	油	
		キーマカレー	小麦、大豆、豚肉、りんご	豚肉 大豆 レンズ豆			たまねぎ グリンピース にんにく		油 カレールウ	
		棒チーズ	乳		棒チーズ					
5 水		赤飯		小豆				米		755 34.3
		牛乳	乳		牛乳					
		菜の花入りすまし汁	小麦、大豆、魚	豆腐 はんぺん		なの花	えのきだけ たまねぎ			
		鶏肉とレバーのケチャップ炒め	小麦、大豆、鶏肉	鶏肝竜田 鶏肉		ピーマン	たまねぎ	でん粉 さとう	油	
		いちご	果物				いちご			
6 木		麦ごはん						米 麦		880 34.6
		牛乳	乳		牛乳					
		麻婆豆腐	小麦、ごま、大豆、鶏肉 豚肉	豆腐 豚肉 鶏レバー みそ		にんじん	たまねぎ しいたけ 深ねぎ しょうが	さとう でん粉	油 ごま油	
		春巻き	小麦、大豆、豚肉					春巻	油	
		ハムともやしの甘酢炒め	ごま、大豆、豚肉	ハム			もやし	さとう	油 ごま油 ごま	
7 金		麦ごはん						米 麦		820 43.0
		牛乳	乳		牛乳					
		そすり鍋	小麦、牛肉、大豆	牛肉 焼き豆腐 油揚げ		にんじん みすな	ごぼう はくさい えのきだけ 深ねぎ		油	
		くじらの竜田揚げ	小麦、大豆	くじら			しょうが にんにく	でん粉	油	
		ひじきのみそ炒め	小麦、大豆、豚肉	豚肉 みそ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	油	
10 月		ごはん						米		943 29.2
		牛乳	乳		牛乳					
		ポークカレー	小麦、大豆、豚肉、りんご 果物	豚肉		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも	カレールウ 油	
		チキンカツ	小麦、大豆、鶏肉	国産ささみカツ					油	
		ブロッコリーのサラダ	小麦、大豆、果物			ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン	さとう	油	
		お祝いクレープ	大豆、果物					お祝いクレープ (いちご)		
11 火		 <b>卒業式</b>								
12 水		麦ごはん						米 麦		758 28.7
		牛乳	乳		牛乳					
		筑前煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん いんげん	れんこん たけのこ こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう	油	
		千草焼き	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉	千草焼						
		きゅうりとわかめの酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり	さとう	ごま	



# 令和6年度 3月学校給食予定献立表（中学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う					エネルギー kcal	
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう		脂質
13 木	麦ごはん	★今月の郷土料理は「熊本県」です。						米 麦	830 34.5	
	牛乳		乳	牛乳						
	つぼん汁		小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さといも		
	さばみそ煮		さば、大豆、魚	さばみそ煮						
	からしあえ		小麦、大豆			ほうれんそう	とうもろこし キャベツ	さとう		
	ヨーグルト		乳、ゼラチン		ヨーグルト					
14 金	麦ごはん						米 麦	813 30.4		
	牛乳	乳		牛乳						
	豚汁	大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	はくさい こんにゃく ごぼう 深ねぎ	じゃがいも			
	おろしハンバーグ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ミートハンバーグ		ねぎ	大根	さとう でん粉			
	煮なます	小麦、ごま、大豆	油揚げ		にんじん	だいこん しいたけ	さとう 油 ごま			
17 月	ごはん						米	889 34.8		
	牛乳	乳		牛乳						
	五目煮豆	小麦、大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ 大豆	昆布	にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう		油	
	いわしフライ	小麦、大豆、魚	国産いわしフライ						油	
	マカロニサラダ	小麦				きゅうり とうもろこし	マカロニ さとう			
	1食マヨネーズ（卵なし）	大豆							マヨネーズ（卵ぬき）	
18 火	パンパン	小麦、乳、大豆、果物					パンパン	802 31.4		
	牛乳	乳		牛乳						
	ミートボールシチュー	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉	ミートボール	スキムミルク 牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉		マーガリン	
	春野菜のサラダ	小麦、大豆			アスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう		油	
19 水	ハムピラフ	牛肉、大豆、豚肉	ハム		にんじん	たまねぎ	米	油	759 29.2	
	牛乳	乳		牛乳						
	ポークビーンズ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉 りんご	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油		
	キャベツとパインのサラダ	小麦、大豆、果物				キャベツ パイン	さとう	油		
21 金	麦ごはん						米 麦	777 35.5		
	牛乳	乳		牛乳						
	肉うどん	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん	たまねぎ 深ねぎ	うどん さとう			
	ほきの塩こうじ焼き	魚	ほき			しょうが				
	浦上そばろ	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 揚げかまぼこ		いんげん	もやし ごぼう こんにゃく	さとう		油	

はる ぎょうじ ぎょうじ しょく

春の行事と行事食

3月3日

ひなまつり

はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日

春分の日

ぼたもち

3月23日

桜開花の日

お花見

花見団子 行楽弁当

## 赤飯



3月5日の給食をおたのしみに！

お祝いごとに欠かせない料理のひとつに「赤飯（せきはん）」があります。こどもの成長や長寿などを祝う席でふるまわれてきました。日本では古くから赤い色には邪気（じゃき）をはらう力があると考えられていました。また、お米が高級な食べ物であったことから、神様に赤米を炊いて備える風趣があったと考えられています。「1日と15日は赤飯を食べる」という地域もあります。日本の伝統的な行事を大切にしていきたいですね。

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子どもも心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



## もうすぐ春休み！ 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。