



# 3月の予定献立表



令和7年度  
井野中学校

日付	献立名	主 な 材 料						I材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		
		1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 乳製品 海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・脂肪の 多い食品	
2月	【3年1組favorite献立】 からっとご飯 牛乳 キャロットサラダ 豚汁 桃の杏仁豆腐	鶏肉 豚肉 ツナ とうふ みそ 油揚げ	牛乳	人参	きゅうり セロリ 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ しょうが にんにく	米 じゃが芋 でんぷん	油	821 28.2 30.3 3.2
4水	【3年4組favorite献立】 ビビンバ 牛乳 中華スープ はちみつレモンゼリー	豚肉 牛肉 なると かまぼこ みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 にら	玉ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ もやし しょうが にんにく	米 はるさめ 三温糖	ごま油 白いりごま	816 31.6 19.2 2.9
5木	【3年5組favorite献立】 カレーライス 牛乳 ひじきのマリネ パンナコッタ苺ソースかけ	豚肉 無添加ハム	牛乳 ひじき 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ 大根 きゅうり いちご しょうが にんにく りんごソース	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 生クリーム	898 26.6 33.5 3.1
6金	【3年3組favorite献立】 わかめご飯 牛乳 鶏の米粉から揚げ 磯和え 卵スープ プリン	鶏肉 たまご とうふ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 小松菜 人参	えのきだけ 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	米 麦 米粉 でんぷん 三温糖	油	829 33.1 27.4 2.6
9月	【3年2組favorite献立】 ご飯 牛乳 みそだれヒレカツ 納豆和え ABCスープ シューアイス	豚肉 納豆 みそ 八丁みそ 無添加ベーコン かつお節	牛乳	ほうれん草 ブロッコリー 小松菜 葉ねぎ 人参	キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 ABCマカロニ シューアイス	油	816 36.9 23.5 2.5
12木	【郷土料理を知ろう～岩手県】 ご飯 牛乳 ぶりの照焼 切干大根のナムル ひつつみ汁 しらぬい	ぶり 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	切り干し大根 ごぼう 大根 干しいたけ しらぬい	米 ひつつみ 三温糖	油 白いりごま	761 31.7 22.3 2.3
13金	豚キムチ丼 牛乳 道産子汁 フルーツ杏仁豆腐	豚肉 みそ とうふ	牛乳	人参 にら	長ねぎ 玉ねぎ コーン キャベツ パイン みかん 黄桃 白菜キムチ にんにく	米 砂糖	ごま油	875 25.9 29.2 2.5
16月	ご飯 牛乳 メバルの柚子味噌がけ 五目金平 にら玉汁 清見ルゾ	メバル たまご 豚肉 とうふ なると	牛乳	人参 いんげん にら	ごぼう れんこん えのきだけ 長ねぎ ゆず果汁 清見オレンジ	米 きび砂糖 でんぷん	ごま油	707 27.7 19 2.4
17火	麻婆丼 牛乳 ポテトチーズ春巻き バンサンスー アセロラゼリー	押し豆腐 豚肉 無添加ハム みそ 八丁みそ	牛乳 チーズ	人参 にら	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	米 麦 じゃがも きび砂糖 でんぷん 春巻きの皮 マロニー	ごま油 油	933 36 31.9 3.1
18水	ハヤシライス 牛乳 ベーコンとほうれん草のキッシュ いちご	豚肉 牛肉 無添加ベーコン 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ほうれん草	玉ねぎ いちご マッシュルーム にんにく しょうが りんごソース	米 じゃが芋	油 生クリーム	845 31.6 32.8 2.8
				学校給食 摂取基準	エネルギー830kcal	たんぱく質27~41.5g	脂質18.4~27.7g	食塩相当量2.5g
				今月の平均	829kcal	31.0g	26.7g	2.7g

※材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

## ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。



### 今月の地場産物

- ◆小竹地区結び合い農園(丹上さん) 長ねぎ、キャベツ、ほうれん草
- ◆ちばみらい農協 米(佐倉市産)、米粉、きくらげ、葉ねぎ、れんこん

### 3年生の「our favorite献立」

3年生給食委員会で、もう一度食べたい給食「our favorite献立～私たちのお気に入り」を選んでもらいました。

- 1組 からっとご飯 人参サラダ 豚汁 はちみつレモンゼリー
- 2組 ご飯 味噌カツ 納豆あえ ABCスープ アイスシュー
- 3組 わかめご飯 唐揚げ 磯和え たまごスープ プリン  
ミルメーク
- 4組 ビビンバ 中華スープ 人参サラダ はちみつレモンゼリー
- 5組 カレーライス ひじきのマリネ ミルメーク はちみつレモンゼリー



3年生は、もうすぐ卒業ですね。皆さんは、小学校から今まで9年間給食を食べてきました。だいたい1,620回ぐらい食べた計算になります。給食ではどんなものが好きでしたか？やはり1番人気の鶏のから揚げですか？カレーライスも好きな人が多いですね。5組さんが選んでくれたように、給食でカレーライスが出たときの献立は、必ずサラダと牛乳がついていたと思います。これはなぜかという、栄養バランスをとるために料理を組み合わせています。食事は、「主食と主菜と副菜をそろえて食べる」とバランスが良くなります。食品名でいうと「ごはんと肉(か魚)と野菜を食べる」。これは、皆さんが今後一生使える知識なので、必ず覚えておいてください。これから、自分で食事を用意する機会も増えてくるでしょう。健康で元気に社会で活躍できるように、食事を大切に、自分を大切にしてくださいね。

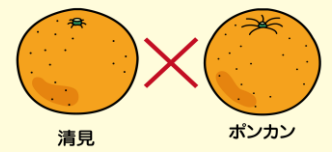
## ひな祭りの食べ物





# しらぬい

3/12に出ます!



清見は「宮川早生(温州みかん)」と「トロピタオレンジ」の交雑種、ポンカンはインドが原産とされる柑橘類です。

冬の果物の定番「みかん」をはじめ、柑橘類には味わいの異なるたくさんの品種があります。しらぬい(不知火)は、「清見」と「ポンカン」の交雑種で、発祥の地である熊本県宇土郡不知火町(現在は宇城市)の地名にちなんで、名づけられました。「デコポン」の名でも親しまれる近年人気の柑橘類で、ヘタの部分が出っ張った独特な形と、果汁をたっぷり含み、濃厚な甘味が特徴です。手で皮がむきやすいことと、中の薄皮(じょうのう膜)が薄くて食べやすいことも人気の理由です。温暖な気候を好み、主な産地は熊本県、愛媛県、和歌山県で、この3県で全収穫量の6割以上を占めています※。なお、「デコポン」は熊本県果実農業協同組合連合会の登録商標で、糖度やクエン酸などの基準を満たしたもののだけがこの名で販売されます。

※農林水産省「令和4年産特産果樹生産動態等調査」



## 【登場人物紹介】

中学3年生のさくら。陸上部の部長を務め、最後の体育祭ではリレーの選手として活躍した。給食時間が何より好きだったがもうすぐ卒業。好きな給食はチキンカツ!

わす  
忘れないでね



卒業生はもうすぐ最後の給食です。  
これからも食べることを大切に!

## 1年をふりかえろう! 給食チェックめいろ

- めいろのルール
- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
  - ②同じ道を通らないこと。
  - ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。



計算式 [ ] = [ ] 点

- 🌸 35点~40点... よくがんばりました! すばらしいです! 1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。
- 😊 25点~34点... よくできました! がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。
- 🙂 15点~24点... もう少しがんばろう! 給食の時間、楽しくすごせていますか? 次は、「これだけががんばろう!」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。
- 😞 0点~14点... もっとがんばろう! できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきますよ。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ!

### 給食室より

「先生、もう腰良くなったの?」とたくさんの生徒や保護者の方に声をかけていただきました。(私事ではありますが、1月、2月と腰椎椎間板ヘルニアのためお休みをいただいていた。)おかげさまで、痛みはなくなり、階段も登れるようになりました! しばらく学校や給食から離れている間に、ぐっと大人っぽくなった生徒のみさんに驚きました。毎日一緒にいると気づかないけれど、少し離れてみるとわかりますね。さて、栄養士不在の間、給食室の故障はなく順調だったのですが、なんと復帰初日の午後に食器洗浄機が止まってしまいました。修理の業者さんによると「経年劣化による故障」とのことです。栄養士が出てくるのを待って壊れたかのようなのでした。応急処置をしてもらい、翌日には使えるようになったのですが、相変わらず「給食室あるある」は継続中のようです! 残り少ない今年度、事故なくおいしい給食を提供できるよう、給食室一丸となってがんばります。

### 保護者のみなさまへ

1年間白衣を洗濯していただき、ありがとうございました。今年度の給食は18日で終了します。3月最後の給食当番で白衣を持ち帰りましたら、洗濯とアイロンがけのほか、ボタン、ほつれ、ゴムなどの点検をしていただくと幸いです。次年度、新しい学級へ気持ちよく受け渡せますよう、ご協力をお願いいたします。