

# 令和7年度 3月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量					
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	Kcal	g	g			
2	月	○	<b>3年生リクエスト献立</b> ココア揚げパン ブロccoliーとささみのサラダ チリコンカン お祝いクレープ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	きゅうり 玉ねぎ 千切大根 にんにく	ソフトフランス 砂糖 クレープ	菜種油 ココア ノンエッグマヨ オリーブ油	799	26.1	33.4			
3	火	○	<b>行事食（ひなまつり）</b> ちらし寿司 いわしの甘露煮 菜の花和え 沢煮椀 ひなあられ	卵 いわし 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 菜の花 みつば	れんこん 干びょうコーン ごぼう えのき 筍 玉ねぎ	米 砂糖 ひなあられ	すりごま	736	31.3	21.0			
4	水	○	<b>3年生リクエスト献立</b> 麦ごはん ハンバーグ 春野菜カレー ハニースラダ ムース	ハンバーグ 牛肉 白いんげん豆 レバー 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ムース	人参 アスパラガス 菜の花	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	米 麦 じゃがいも 蜂蜜	菜種油 オリーブ油	882	29.6	30.0			
5	木	○	<b>3年生リクエスト献立</b> キムタクごはん 鶏の唐揚げ 海藻サラダ 豚汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 海藻ミックス 白す干	人参 ねぎ	キムチ たくあん しょうが にんにく キャベツ もやし こんにやく 大根 れんこん ごぼう	米 麦 砂糖 でん粉 米粉 じゃがいも	菜種油 ドレッシング	822	34.2	29.9			
6	金	×	<b>給食はありません</b>												
9	月	○	<b>卒業祝い献立</b> 麦ごはん サイコロステーキ いんげんのソテー コーンクリームスープ すだちゼリー	牛肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	いんげん 小松菜	玉ねぎ りんご コーン	米 麦 砂糖 米粉 すだちゼリー	菜種油 バター	909	32.9	33.3			
10	火	○	<b>鉄分強化献立</b> 麦ごはん さばのマスタード焼き キャベツのおかか和え あさりのみそ汁	さば かつお節 あさり 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり もやし キャベツ なめこ 深ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも		765	32.4	26.5			
11	水	○	<b>郷土料理（福岡県）</b> 麦ごはん ぎすけ煮 親子煮 でこぼん	大豆 鶏肉 卵	牛乳 いりこ	人参 小松菜	玉ねぎ でこぼん	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 いりごま	853	36.9	26.6			
12	木	○	<b>食品について知ろう！（アスパラガス）</b> 麦ごはん ビーフストロガノフ アスパラのごまネーズ和え ももゼリー	牛肉 豆乳クリーム ハム	牛乳	人参 トマト アスパラガス ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン	米 麦 ももゼリー	菜種油 いりごま ノンエッグマヨ	840	27.2	29.2			
13	金	×	<b>卒業式</b>												
16	月	○	<b>1年生が考えた献立（家庭科）</b> 麦ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし 根菜の豚汁 ぶどうヨーグルト	ぶり かまぼこ かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参	千切大根 こんにやく 大根 れんこん ごぼう 深ねぎ	米 麦 砂糖 里いも		780	34.3	19.9			
17	火	○	<b>食品について知ろう！（丸天）</b> わかめごはん 丸天 うどん ひじきのサラダ	丸天 鶏肉 ハム ツナ	牛乳 わかめ 芽ひじき	人参 ブロッコリー	深ねぎ きゅうり コーン	米 麦 うどん 砂糖	菜種油	714	30.4	15.1			
18	水	○	<b>1年生が考えた献立（家庭科）・食育の日</b> 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのおかか和え さつまいものみそ汁	鮭 みそ かつお節 豆腐	牛乳	人参 ブロッコリー ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ しめじ えのき にんにく しょうが きゅうり 木耳	米 麦 砂糖 さつまいも	すりごま 大豆バター	736	33.5	17.6			
19	木	○	<b>世界の料理（中国）</b> 麦ごはん チンジャオロース ワンタンスープ フルーツ杏仁プリン	牛肉 豚肉	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	筍 木耳 しょうが にんにく もやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 ワンタン フルーツ杏仁プリン	菜種油	758	27.4	21.6			
										平均栄養量			800	31.4	25.3
										基準栄養量			830	13~ 20%	20~ 30%

※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。

※今月は18日に実施いたします。

○令和7年度の給食は、3年生3月9日(月)まで、1・2年生3月19日(木)までです。

**※給食中止日 3月6日(金)・3月13日(金)**