



3月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	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
1 (木)	ビーフカレー 牛乳 こんにゃくサラダ ごまドレッシング アロエヨーグルト	939 28.2 25.7	牛肉	牛乳 チーズ 海藻 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	サラダ油
2 (金)	【ひなまつり献立】 五目ちらしずし 牛乳 からしあえ 紅白すまし汁 三色花ゼリー	849 35.6 23.4	あぶらあげ エビ 豆腐 たまご 鶏肉 はんぺん	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ キャベツ かんぴょう ごぼう えだまめ	こめ むぎ 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま
5 (月)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング 【選択】 豆乳チョコプリン又はさくらゼリー	858 35.1 28.6	牛肉 粉チーズ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく もやし しょうが えだまめ	スパゲティ 小麦粉 デザート	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
6 (火)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース 粉ふきいも 白菜スープ	866 31.0 23.3	鶏肉 豚肉	牛乳	しそ パセリ にんじん こまつな	だいこん はくさい しめじ たけのこ えのきたけ まいたけ	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも パン粉	サラダ油 ごま油
7 (水)	麦入りごはん 牛乳 揚げぎょうざ おひたし 豚汁 ふりかけ	800 28.4 23.9	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	キャベツ ねぎ だいこん にんにく もやし ごぼう	こめ むぎ 砂糖 小麦粉 さといも	ごま油 サラダ油 ごま
8 (木)	セルフビビンバ丼 牛乳 トックスープ グレープフルーツ	893 35.3 26.0	牛肉 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう 中国菜	にんにく ねぎ しょうが もやし しいたけ グレープフルーツ	こめ むぎ 砂糖 トック	サラダ油 ごま油 ごま
9 (金)	【卒業お祝い献立】 赤飯 牛乳 ヒレカツ ボイルキャベツ お祝いすまし汁 豆乳アイス	861 36.2 21.1	ささげ 豚肉 たまご かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう	こめ もち米 小麦粉 アイス パン粉 かたくり粉	ごま サラダ油
13 (火)	麦入りごはん 牛乳 えびシューマイ 豚肉と野菜のみそ炒め 中華風わかめスープ	836 28.6 27.3	タラ エビ 卵白 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ	こめ むぎ かたくり粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 おでん ごぼうサラダ ふりかけ グレープフルーツ	803 30.2 21.0	ちくわ がんもどき さつまあげ うずら卵 イカボール	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう もやし グレープフルーツ	こめ むぎ さといも 砂糖	ごま ごま油
15 (木)	麦入りごはん 牛乳 サケフライ ボイルキャベツ 道産子汁	878 38.4 24.8	サケ たまご 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし ねぎ にんにく	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油 バター
16 (金)	ピザトースト 牛乳 海そうサラダ カレースープ オレンジ	814 36.0 31.0	サラミ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 海藻	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ オレンジ	食パン マカロニ じゃがいも	サラダ油
19 (月)	揚げパン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 青じそドレッシング ヨーグルト	832 33.3 27.6	大豆 牛肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン 砂糖	サラダ油
20 (火)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚（鯛の粕漬） れんこんサラダ さつま汁 グレープフルーツ	852 32.4 27.1	タイ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	れんこん ねぎ もやし ごぼう グレープフルーツ だいこん	こめ むぎ 砂糖 さといも	ごま ごま油
22 (木)	麦入りごはん 牛乳 マーボ野菜炒め 春巻 豆腐の中華スープ	876 30.2 30.8	豚肉 みそ 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にんにく	こめ むぎ かたくり粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー820Kcal, たんぱく質30.0g, 脂質25.1g
※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

3月の行事予定

7日(水) 県立高校入試

3年生 給食ありません

12日(月) 卒業式 給食ありません

23日(金) 修了式 給食ありません



ひなまつり献立（3月2日）

3月3日は、五節句の一つで、女の子の節句です。昔、身のけがれをはらうため、紙を人間の形に切って「人形」を作り、からだをなでてけがれを移した後、海や川に流す「巳（み）の日はらい」という行事がありました。「流しびな」は、この風習のなごりといわれています。初めは紙で作られていた人形でしたが、後に精巧なものへと変化していきました。ひな人形を飾る風習は、江戸時代中期頃に京都で起こったもので、飾りつけは宮廷の生活を真似、その習俗をかたどったものです。

卒業お祝い献立（3月9日）

赤飯は、主にお祝いの時に食べられる料理です。もち米に、小豆またはささげを混ぜて蒸してつくります。味的には小豆の方がおいしいのですが、祝い事の時はささげを使うことが多いようです。これは、小豆は皮が破れるので、縁起が悪いと言われているためです。