



令和7年 3月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 (たんばく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
3月	ちらしずし	とりにく		にんじん	ほししいたけ・れんこん	こめ・さとう	あぶら	732	27.2
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	お花ハンバーグ	とりにく・とうふ おから		にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・でんぷん	あぶら		
	花ふのすまし汁	かまぼこ・とうふ		ほうれんそう	だいこん	ふ			
4火	麦ご飯					こめ・おおむぎ		801	24.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ポークカレー	ふたにく		にんじん・トマト	たまねぎ しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールフ	あぶら		
	花野菜サラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ・カリフラワー	ひよこめ	ノンエッグ マヨネーズ		
5水	ご飯					こめ		795	31.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	さわらの香味だれ	さわら			ねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
	ねりごま和え			にんじん・さやいんげん	もやし	さとう	ごま		
	たまねぎのみそ汁	なまあげ・みそ	わかめ		たまねぎ・しめじ	じゃがいも			
6木	赤飯					こめ・もちこめ・あずき		761	24.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	おろしとんかつ	ふたにく			だいこん	パンこ さとう・でんぷん	あぶら		
	赤じそ和え			あかじそ	キャベツ・きゅうり				
	お祝いすまし汁	かまぼこ		にんじん・こまつな	はくさい・えのきたけ ほししいたけ				
	お祝いデザート	とうにゅう			いちご	さとう・みずあめ			
10月	ソフトめん					ソフトめん		771	31.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	五目あんかけ(汁)	ふたにく		にんじん	えのきたけ・はくさい・たまねぎ	でんぷん			
	豆といものじゃこ甘がらめ	だいず	ちりめんじゃこ			さつまいも・でんぷん さとう・くろざとう	あぶら		
	磯香和え		のり	こまつな	だいこん	さとう			
11火	ご飯					こめ		853	29.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	揚げぎょうざ・3個	ふたにく		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	ラード あぶら		
	わかめのナムル		わかめ・かんてん	チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら		
	マーボードウフ	ふたにく・だいず みそ・とうふ ふたしパー		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
12水	ご飯					こめ		771	30.8
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	つくね・3個	とりにく・とりレバー			たまねぎ	でんぷん・さとう・こめこ	あぶら		
	いろどりいため	ハム		にんじん・ピーマン	たまねぎ		あぶら		
	かきたま汁	たまご・こやどうふ かまぼこ		こまつな	だいこん・えのきたけ ほししいたけ	でんぷん			

3日(月) 桃の節句(ひな祭り)献立

3月3日は、桃の節句(ひな祭り)です。女の子の健やかな成長をお祝いする日本の伝統行事です。
現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。もとは人形を身代わりにして邪気を払う「流しびな」が起源とされます。
この日には、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



6日(木) 卒業祝い献立「赤飯」

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられるご飯です。昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされてきました。もともとは、不吉なことが起こった時に赤飯を食べていましたが、「凶をかえて福にする」という縁起直しの意味を込めて、お祝いのときに食べるようになったそうです。
卒業生も在校生も、今の教室で食べる給食は残すところあとわずかです。今までの給食の思い出を振り返りながら、味わって食べてください。



毎月19日は「食育の日」です。食について家族でも話し合ってみましょう！



令和7年 3月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン・食物繊維) その他の野菜・果物・きのこ	5群 (炭水化物) 穀類・いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂・種実		
13 木	ご飯					こめ		748	30.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	かますの一口揚げ	かます				でんぷん・こめこ	あぶら		
	おからの煮物	おから・とりにく はんぺん	こんぶ	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら		
	だしを味わうすまし汁	とうふ		ほうれんそう	だいこん・はくさい えのきたけ				
14 金	ロールパン					ロールパン		816	30.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ポロニアステーキ	とりにく・ふたにく				でんぷん	ラード・あぶら		
	キャバツソテー			あかピーマン	キャバツ		あぶら		
	コーンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう・スキムミルク	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
17 月	ご飯					こめ		762	29.8
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	いわしの梅煮	いわし		しそ	うめ	さとう・でんぷん			
	きんぴられんこん	はんぺん		さやいんげん	れんこん・こんにゃく	さとう	あぶら ごまあぶら		
	豚汁	ふたにく・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・だいこん・ねぎ	じゃがいも			
18 火	ご飯					こめ		792	28.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏肉のレモンソース	とりにく			レモン	さとう・でんぷん	あぶら		
	ひじきの煮物	ツナ	ひじき	さやいんげん	とうもろこし	さとう	あぶら		
	沢煮わん	ふたにく		にんじん	だいこん・ねぎ たけのこ・ほししいたけ				
19 水	ご飯					こめ		749	28.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	厚焼き卵	たまご				さとう・でんぷん			
	新じゃがいものそぼろ煮	とりにく・ちくわ		にんじん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら		
	菜花とわかめのみそ汁	なまあげ・みそ	わかめ	なばな	だいこん・えのきたけ				
	清見オレンジ				きよみオレンジ				
21 金	ご飯					こめ		760	21.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	春巻き	ふたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう ごむぎこ	あぶら・ごまあぶら		
	切干しだいこんのキムチいため	ふたにく		にら	きりぼしだいこん・たまねぎ にんにく・はくさいキムチ	さとう	ごまあぶら		
	はるさめスープ	とりにく		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・えのきたけ	はるさめ			

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ② 5日、13日、17日、18日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。ただし、調味料等に含まれる場合があります。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」

1日3食、規則正しく食事をとることは健康づくりの基本です。4月には新しい学年やクラスになります。新しい環境でよいスタートができるように、春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい食生活を送りましょう。

