



# 3月 中学校給食献立表



令和7年度

は3年生のリクエスト給食です

水巻町中学校給食センター

日	曜	献立		主な材料と体内での働き						エネルギー kcal
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
				1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂	
2	月	麦ごはん	春野菜のうま煮 ゆず香和え 手作り黒糖きなこ大豆	鶏肉 厚揚げ 鶏ささ身 大豆 きな粉	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ たけのこ こんにゃく キャベツ きゅうり ゆず	米 麦 じゃが芋 砂糖 黒砂糖	菜種油	741
3	火	キャロットパン	手作り♡春巻 大根ときゅうりのナムル 中華スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にら 人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 椎茸 きゅうり 大根 きくらげ	キャロットパン 春雨 てん粉 小麦粉 春巻きの皮 砂糖	菜種油 ごま ごま油	731
4	水	ゆかりごはん	卵とじわかめうどん ほうれん草のごまマヨネーズ和え	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 焼豚	牛乳 わかめ	赤しそ ほうれん草	玉ねぎ 白ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 うどん麺 てん粉 マヨネーズ ごま		783
5	木	食パン	ドライカレー ラビオリスープ 一食スライスチーズ	牛肉 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく セロリ エリンギ	パン 砂糖 小麦粉 ラビオリ	菜種油	750
6	金	赤飯	鶏のから揚げ(2個) 勝(かつ)お和え お祝い紅白汁	小豆 鶏肉 かつお節 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 かいわれ大根	にんにく しょうが キャベツ もやし たけのこ 椎茸	米もち米 小麦粉 てん粉 砂糖 白玉もち	菜種油	751
9	月	麦ごはん	さばの煮つけ 金平ごぼう 麩(ふ)のすまし汁	さば 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	しょうが ごぼう こんにゃく えのきたけ	米 麦 砂糖 麩(ふ)	菜種油 ごま	834
10	火	ミルククレセントロール	手作りマカロニグラタン ツナサラダ ジャーマントマトスープ	鶏肉 ウインナー ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ 人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり レモン	ミルクパン マカロニ 小麦粉 砂糖 じゃが芋	菜種油 バター	849
11	水	【豚とじ丼】 麦ごはん	豚とじ丼の具 春雨の酢の物	豚肉 厚揚げ 鶏卵 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ 白ねぎ 椎茸 こんにゃく きゅうり もやし	米 麦 砂糖 春雨	菜種油	788
12	木	<b>卒業式</b>								
13	金	麦ごはん	回鍋肉(ホイコーロー) 中華肉団子スープ	豚肉 肉団子	牛乳	人参 ビーマン チンゲン菜	キャベツ にんにく 玉ねぎ もやし きくらげ	米 麦 てん粉 砂糖 ごま油	菜種油 ごま油	731
16	月	麦ごはん	さばの塩焼き 小松菜のごま和え わかめと油揚げのみそ汁	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ しめじ	米 麦 砂糖	ごま	728
17	火	【チキン竜田バーガー】 横割り丸パン	チキン竜田 マヨネーズサラダ 野菜たっぷりスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	パン てん粉 じゃが芋	菜種油 マヨネーズ	728
18	水	【ビーフカレーライス】 白ごはん	ビーフカレー フレンチサラダ いちご(2個)	牛肉 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン いちご	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油 バター	789

## 1年間の給食をふり返りましょう

①手洗いを忘れずに できましたか 	②給食の準備を協力 してできましたか 	③好き嫌いなく食べ ましたか 
④よい姿勢で食べま したか 	⑤友だちと楽しく会食 できましたか 	⑥あいさつを忘れず にしましたか 
⑦後片づけがちゃん とできましたか 	⑧はしを正しく使えま したか 	⑨残さず食べるこ と ができましたか 



**給食費** 今月の引き落とし日は  
**3月25日**です。

※給食のマヨネーズは卵を使用していません。  
※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。  
※献立表は水巻町のホームページでも公開しています。

水巻町中学校給食センター  
水巻町下二東三丁目14-2 ☎201-8900

3年生は、3月6日(金)が最後の給食となります。  
3月5日(木)は、3年生のみ『手作り♡フルーツゼ  
リー』がつきます。

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、  
エネルギーや栄養素を考えて作っています。

給食をしっかり食べることができましたか？  
また、給食当番の仕事は自主的にできましたか？

一年間、学校給食にご理解、ご協力いただきありがとうございました。  
給食時間の子供たちの笑顔は、給食に携わる私たちの励みです。  
令和8年度1学期の給食開始は、**4月8日(水)**です。



栄養教諭 溝口