

# 令和7年度 給食献立表 3月

さいたま市立大成中学校

日(曜)	献立名		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品			おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価	
	主食	牛乳	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・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・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
2(月)	白飯 四川豆腐 茎わかめのサラダ		豆腐 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	たけのこ 干しいたけ きゅうり だいこん	とうもろこし 米 強化米 砂糖 でん粉	油 ごま	667 31.9	
3(火)	【給ひなまつり献立】 手巻きひな寿司 鰯の竜田揚げ すまし汁 さくらもち カラフルポーク丼 大豆と小魚のカレー風味 芋子和え		さわら 豆腐 小豆	牛乳 のり わかめ	にんじん さやいんげん なばな	干しいたけ かんぴょう	たけのこ れんこん しょうが	米 強化米 でん粉	ごま 油	827 36.1	
4(水)	チキンカレー ゆでたまご 海藻サラダ		豚肉 卵 大豆	牛乳 煮干し	赤ピーマン ごまつな	たまねぎ えだまめ	もやし たけのこ	米 強化米 麦 でん粉	砂糖 油	765 37.2	
5(木)	チキンカレー ゆでたまご 海藻サラダ		鶏肉 卵	牛乳 チーズ 海藻	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ	きゅうり だいこん グリーンピース とうもろこし	米 強化米 麦 じゃがいも	砂糖 油	701 28.1	
6(金)	トマトクリームスパゲッティ コーンサラダ 手作り紅茶蒸しパン		えび いか ベーコン 白花豆	卵 牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	きゅうり とうもろこし たまねぎ	キャベツ たまねぎ	スパゲッティ 砂糖	油 バター	739 30.3
9(月)	3年生最後の二色揚げパン (ココア・抹茶) 豆腐のスープ煮 ひじきのマリネ		豆腐 鶏肉 ほたて	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん	だいこん きゅうり	子どもパン でん粉 砂糖	油	803 29.8	
10(火)	【登卒業お祝い献立】 赤飯 3年生人気ナンバーワン 鶏の唐揚げ おひたし 味噌汁 お祝いデザート		あずき 鶏肉 かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく	だいこん ねぎ キャベツ もやし	米 強化米 もち米 でん粉 じゃがいも ケーキ	ごま 油	875 30.9	
11(水)	中華丼 かりかりししゃもフライ ピリ辛きゅうり 春のフルーツ杏仁		豚肉 うずら卵	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ せとか	干しいたけ きくらげ きゅうり いちご	レモン たけのこ いちご	米 強化米 麦 でん粉	砂糖 油	765 28.3
12(木)	しょうゆ赤飯 ぶりの照り焼き のっぺ 笹団子		鶏肉 ほたて ぶり	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう	干しいたけ ねぎ	米 こんにゃく もち米 でん粉 強化米 笹団子 さいとも	油	741 29.9	
16(月)	白飯 旨塩肉じゃが くるみ和え ほたもち		豚肉	牛乳	にんじん ごねぎ ごまつな	しょうが にんにく	もやし たまねぎ キャベツ	米 強化米 もち じゃがいも しらたき	砂糖 ごま 油	705 24.6	
17(火)	白飯・手作りふりかけ ホキのゴールデンかぼすかけ ごま和え 根菜汁 せとか		かつお節 ほき 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	ほうれんそう にんじん ごまつな	にんにく キャベツ	ごぼう もやし ねぎ せとか	米 強化米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	ごま 油	673 29.5	
18(水)	ちゃんぽんめん ステーキまん 中華和え		豚肉 いか えび なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが もやし	だいこん きゅうり キャベツ	ねぎ キャベツ	中華麺 でん粉 砂糖	油	872 40.8
19(木)	手作りカレーパン サーモンチャウダー 3学期お疲れジェラート		豚肉 鮭 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	たまねぎ マッシュルーム しょうが	にんにく しょうが	子どもパン 小麦粉 パン粉 ジェラート	油 バター	830 30.8



=牛乳



=ジョア

※都合により多少変更することがありますので、御了承ください。

※黄色マーカーは3年生リクエストアンケート1位の料理です！

※3年生は3/9(月)、10(火)が給食ありです。

ピンクマーカーが目印です。

◆学校給食摂取基準エネルギー… 830[Kcal]

◆平均栄養量エネルギー… 766[Kcal]

たんぱく質… 27.0~41.5[g]

たんぱく質… 31.5[g]



# 給食を通して学んだことをふり返ろう

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



②食べる前に手洗いをを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



## 桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



1年間の給食はいかがでしたか？苦手なものもあったかもしれませんが、チャレンジしてみましたか？

4月からも、給食を楽しみにしてくれると嬉しいです。春休みに入りますが、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。

4月も皆さんの元気な姿を見るのを楽しみにしています！



## 春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みは 家の仕事を 積極的に！

家庭の仕事は例えば配ぜんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

