



令和7年3月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい			
					エネルギー			
					たんぱく質	脂質	塩分	
3月	ちらし寿司	油揚げ のり	たけのこ にんじん しいたけ	精米 砂糖	【ひなまつり】 「桃の節句」とも呼ばれます。女の子の健やかな成長を祈ってお祝します。			
	牛乳	牛乳						
	厚焼卵	卵		砂糖 植物油 でん粉				
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう こんにゃく 大根 根深ねぎ	里芋 植物油				
ひなあられ					うるち米 もち米 マヨネーズ 砂糖	779kcal		
					植物油 でん粉	25.3g	20.9g	2.8g
4月	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【春が旬の食材を楽しもう】			
	肉じゃが	豚肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖 植物油				
	菜の花のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	しいたけ 大根 えのきたけ 菜の花					
5(水)・6(木) 給食なし					745kcal			
					34.3g	18.4g	2.6g	
7月	チャーハン	豚豚	根深ねぎ	精米 植物油	【静岡県の食べ物は何かな】 たけのこ、チンゲン菜、もやし			
	牛乳	牛乳						
	揚げぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく	植物油 豚脂 でん粉 砂糖 小麦粉				
	五目中華スープ	鶏肉	にんじん たけのこ チンゲン菜	植物油				
					もやし	758kcal		
					26.1g	28.3g	3.0g	
10月	赤飯		小豆	精米 もち米 ごま	【お祝い献立】 お別れ合唱祭に合わせて、卒業・進級祝い献立にしました。			
	牛乳		牛乳					
	さけのフライ		さけ	植物油 パン粉				
	即席漬け		塩昆布	キャベツ きゅうり				
	みそ汁	豆腐 みそ 油揚げ	にんじん 大根 小松菜					
お祝いいちごケーキ					乳製品 卵	いちご	砂糖 小麦粉 植物油 ショートニング	800kcal
					33.3g	25.7g	2.6g	
3年生お楽しみ給食								
11月	きなこ揚げパン		きなこ	パン 植物油 砂糖	【3年生お楽しみ給食】 パン部門人気ナンバーワンは揚げパンが1位！2位はアーモンドトーストでした。			
	牛乳		牛乳					
	かぶりポトフ	ウインナー 鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも				
	ヨーグルト	乳製品	寒天	砂糖				
					かぶ	787kcal		
					31.8g	27.5g	2.6g	
12月	麦入りごはん 牛乳		牛乳	精米 精麦	【ふるさと給食】			
	里芋と大根のごまみそ煮	鶏肉 生揚げ みそ	大根 こんにゃく にんじん いんげん	里芋 植物油 砂糖 ごま				
	納豆		大豆 かつお節	砂糖				
	ほうれん草のスープ	たらこのつみれ	ほうれん草 玉ねぎ	でん粉 植物油				
					767kcal	33.5g		
					24.3g	3.1g		
13月	カレーライス	豚肉 スキムミルク	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	精米 精麦 バター じゃがいも	【手作りプリン】 プリンは給食室で手作りしました。			
	牛乳	牛乳						
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング				
	プリン	牛乳		砂糖				
					801kcal	27.9g		
					24.0g	1.2g		
14(金) 給食なし								
3年生お楽しみ給食								
17月	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ		精米	【3年生お楽しみ給食】 ごはん部門1位はわかめごはん。唐揚げ、ナムル、お茶クリーム大福も上位でした！			
	鶏の唐揚げ	鶏肉	レモン 生姜	でん粉 小麦粉 植物油				
	ナムル	わかめ	もやし 小松菜 にんじん	ドレッシング				
	のっぺい汁	油揚げ 豆腐	こんにゃく 大根 にんじん	里芋 でん粉				
	お茶クリーム大福	乳製品	白いんげん豆 緑茶	砂糖 もち粉 上新粉 練乳				
					805kcal	29.8g		
					24.1g	2.5g		

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

《お知らせ》

令和7年度より、献立表の送付はテトル配信のみとさせていただきます。
必要に応じてご家庭で印刷をお願いします。