

学校給食予定献立表 3月分

【中学校】

令和7年度

八潮市教育委員会

日曜	献立名	材 料 名			栄 養 量 エネルギー たんぱく質	ワンポイント アドバイス		
		主食	牛乳	おかず			スープ	血や肉や骨になるもの 【赤の仲間】
2月	ツイストパン	鶏肉のハニーマスタード焼き ナポリタン シーザーサラダ	オニオン スープ	牛乳・鶏肉 ハム・チーズ	玉ねぎ・ピーマン(緑・黄) トマト缶・キャベツ・にんじん コーン・ほうれん草・しめじ	ツイストパン・砂糖・片栗粉 スパゲティ・油・オリーブ油 シーザーサラダドレッシング	897kcal 37.4g	ツイストパンは、ね じるように成形し焼 き上げたパンです。
3火	ごはん	えびフライ ハンバーグトマトソース にんじんとブロッコリーのしりしり	すまし汁	牛乳・えびフライ ハンバーグ・卵・豆腐 かつお節・はんぺん・わかめ	玉ねぎ・トマト缶・にんじん ブロッコリー・大根・白菜	米・油・砂糖	850kcal 36.1g	ひなまつり 金献立
4水	ごはん	こまちゃんのから揚げ 肉じゃが こまちゃんのお浸し	豚汁	コーヒー乳飲料 鶏肉・豚肉 ちくわ・みそ	小松菜パウダー・にんじん 玉ねぎ・小松菜・もやし 大根	米 小麦粉・油 じゃが芋・砂糖	888kcal 33.1g	さよならランチ 八幡中学校 リクエストメニュー ハッピー こまちゃんデー
5木	●カレーライス	フルーツヨーグルト		牛乳・豚肉 生クリーム ヨーグルト	にんじん・玉ねぎ・トマト缶 パイン缶・もも缶・みかん缶	米・じゃが芋 マーガリン・ルウ 油・砂糖	900kcal 29.3g	給食のカレーライスの かくし味に、生クリ ームを使っています。
6金	ごはん	豚肉のしょうが炒め 白菜とほうれん草の煮浸し れんこんのはさみ揚げ	かみかみ汁	牛乳・豚肉 かまぼこ・みそ れんこんのはさみ揚げ	玉ねぎ・大根・白菜 ほうれん草・にんじん ごぼう・たけのこ	米・砂糖・油 じゃが芋	880kcal 35.0g	かみかみデー よくかんで 食べよう
9月	肉みそうどん	ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま和え 刻み昆布の煮物		牛乳・豚肉 みそ・青のり・ちくわ 昆布・油揚げ	大根・玉ねぎ・ねぎ にんじん・キャベツ 小松菜・さやえんどう	うどん・小麦粉 油・ごま 砂糖	814kcal 31.7g	刻み昆布は、北海 道産の昆布を細く カットしたものです。
10火	ごはん	鶏肉のチリソース ビーフンソテー ポテトサラダ	豆腐の スープ	牛乳・鶏肉 豚肉・ハム 豆腐・わかめ	ピーマン(緑・赤・黄) 玉ねぎ・にんじん ブロッコリー	米・砂糖・片栗粉・ビーフン 油・じゃが芋・ノンエッグマヨネーズ コーンクリームドレッシング	850kcal 33.1g	チリソースは、トウバンジャン のうま味とほんの少しの 辛みが味のポイントです。
11水	ごはん	豚立田とれんこんとじゃが芋の甘辛煮 魚肉ソーセージの野菜炒め	みそ汁	牛乳・豚肉 魚肉ソーセージ みそ	ごぼう・れんこん・さやいんげん にんじん・キャベツ・エリンギ・ピーマン(赤) チンゲン菜・玉ねぎ・しいたけ・大根	米・片栗粉・油 砂糖・じゃが芋 ごま油	815kcal 33.8g	れんこんは、地中 にある茎を食べる 野菜です。
12木	●マーボー 豆腐丼	春雨サラダ		牛乳・豆腐 豚肉・みそ ツナ	にんじん・ねぎ・玉ねぎ チンゲン菜・しいたけ・きくらげ もやし・コーン・枝豆	米・砂糖・ごま油 片栗粉・油・春雨 中華ドレッシング	867kcal 35.8g	世界の料理 【中国】
16月	食パン	豆腐ハンバーグ玉ねぎソース 野菜ソテー りんご缶	こまちゃん ポタージュ	牛乳・豆腐ハンバーグ ウインナー 鶏肉・生クリーム	玉ねぎ・ほうれん草 キャベツ・にんじん・りんご缶 コーン・小松菜パウダー	食パン・砂糖 片栗粉・油 マーガリン・ルウ	869kcal 32.8g	こまちゃんポタージュ に食パンをつけて食 べるとおいしいです。
17火	ごはん	◆白身魚フライ そぼろごはんの具 キャベツのツナ煮	みそ汁	牛乳・豚肉・高野豆腐 白身魚フライ ツナ・みそ	玉ねぎ・にんじん・キャベツ 小松菜・ピーマン(赤) 大根・ねぎ	米・砂糖・油 さつま芋	868kcal 37.5g	自分で完成 【そぼろごはん】 そぼろご飯の具をごはん に混ぜて食べましょう。
18水	●鶏あんかけ丼	マカロニサラダ		牛乳・鶏肉 豆腐 かに風味かまぼこ	しめじ・白菜・にんじん しいたけ・小松菜・玉ねぎ ごぼう・コーン・ピーマン(緑)	米・砂糖・片栗粉 マカロニ・ノンエッグマヨネーズ ごまクリームドレッシング	807kcal 30.5g	ドレッシングのごまは、 まろやかなコクと、香ば しい風味が特徴です。
19木	ごはん	◆チキンかつ 厚焼きたまご 根菜の煮物	みそ汁	牛乳・チキンかつ ひじき・厚焼きたまご 油揚げ・みそ	大根・たけのこ・さやえんどう しいたけ・にんじん・れんこん キャベツ	米・油・砂糖 じゃが芋	835kcal 40.8g	卵の殻の色の違い は、鶏の種類やえさ などによる違いです。

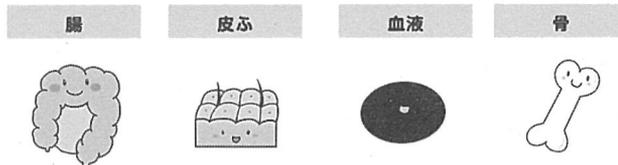
自分の成長を知り、健康によい食事を意識した生活ができるようになろう

体の細胞は日々生まれ変わっています

中学生の時期は、心も身体も大きく成長する時期です。健康な身体と、健やかな心を育むためには、毎日のバランスの取れた食事が大切です。人間は1回の食事で食べられる量に限界があります。栄養が足りないと授業中に眠くなったり、集中できなくなったりします。また、朝ごはんをしっかり食べることで、体内時計を整えてくれます。朝ごはんは主食(炭水化物)のみにならないように、主食の他におかず(主菜や副菜)を組み合わせるように心がけましょう。

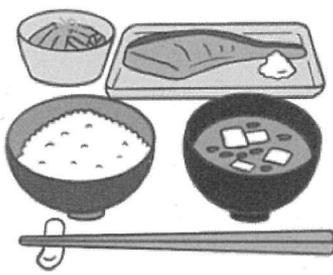
平均摂取栄養量	857kcal 34.4g
基準栄養所要量	830kcal 27.0~41.5g

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
●が付く日はスプーンを持ってきてください。
◆が付く日はソースが付きます。
()は別添品です。



脳のエネルギー源はブドウ糖から

脳が働くために必要な栄養素はブドウ糖です。ブドウ糖は、通常の状態では脳がエネルギーとして利用できるほぼ唯一の物質です。食事から摂取されたブドウ糖などの糖質がエネルギー源として使われるときには、ビタミンB1が必要になります。ビタミンB1は、豚肉、魚介類(うなぎ、かつお節、鮭等)、大豆、玄米、種実類などに多く含まれている栄養素です。普段から、主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をとることで脳が栄養不足にならないようにしましょう。



**3年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます**

3年生の皆さんは、卒業後は給食がなくなり自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。何をどう食べたらいいのかな?と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。成長期で活動量の多いみなさんには、乳製品、海藻、豆類などといったカルシウムが多い食品もとり続けてほしいと思います。健康で充実した生活送れるように願っています。

今月のお楽しみ献立を紹介します! 今年度も1年間、給食の取組にご理解とご協力いただきましてありがとうございます。

<p>3日:ひな祭り献立&朝食アイデアコンテスト</p> <p>ひな祭りをお祝いするメニューとして、えびフライが登場します。にんじんとブロッコリーのしりしりは、大原中学校朝食アイデアコンテストのメニューから、給食用にアレンジしたメニューです。にんじん、卵、ブロッコリーを使うことで、色鮮やかで春らしい一品です。</p>	<p>4日:さよならランチ【八幡中】&ハッピーこまちゃんデー</p> <p>今年度の「さよならランチ」は八幡中学校3年生のみなさんのリクエストメニューです。こまちゃんのから揚げには、八潮市産の小松菜パウダーを、こまちゃんのお浸しには、八潮市産の小松菜を使用します。</p>	<p>12日:世界の料理【中国】</p> <p>マーボー豆腐の起源は中国四川省です。油売りの労働者が、豆腐と肉などでしびれるくらいの辛さの料理を作ったことが始まりとされています。給食のマーボー豆腐は、食べやすいよう、辛さを控えめに提供します。</p>
--	---	--