



令和7年3月 一汁三菜給食当番&配膳表



3(月)	4(火)	5(水)	6(木) 中3リクエスト給食	7(金)
インゲンのガーリック炒め 牛乳 タンドリーチキン 麦ご飯 スpaghettiサラダ 味噌汁	蒸ししゅうまい 牛乳 豚天の青椒肉絲 麦ご飯 もやしとほうれん草のナムル 春雨スープ	蓮根の加-金平 牛乳 揚げ魚のおろし煮 麦ご飯 ブロッコリーのサラダ 澄まし汁	ほうれん草とパセリのソテー 牛乳 豚天のお好み焼き風 麦ご飯 黒ゴマプリン ポテトサラダ 味噌汁	午前中授業 文化祭準備のため
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
振替休日(文化祭)	午前中授業	午前中授業	午前中授業	終業式・修了式

3/6(木)の献立は、3年生がもう一度食べたい給食をクラスで話し合い献立を考えたリクエスト給食です。三年間の給食の思い出として、また選食力を実践するために取り組んでもらいました。ぜひ味わって食べてくださいね！

令和7年3月 給食献立表

日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料					栄養価			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
3 (月)	麦ご飯 味噌汁	タンドリーチキン インゲンのガーリック炒め スパゲッティサラダ	○	鶏肉 みそ	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 インゲン ピーマン ねぎ	玉葱・胡瓜 生姜・にんにく グリーンアスパラ レタス・イチゴ	米・押し麦 パスタ 麩	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・マヨネーズ オリーブオイル・コショウ カレー粉・ケチャップ	930	37.3	33.3
4 (火)	麦ご飯 春雨 スープ	豚天の青椒肉絲 蒸ししゅうまい もやしとほうれん草のナムル	○	豚肉 シューマイ	牛乳 ピーマン ほうれん草 人参 ねぎ	玉葱 筍 もやし	米・押し麦 春雨 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま油・ごま油・가루스프 中華調味料	835	32.5	25.3	
5 (水)	麦ご飯 澄まし汁	揚げ魚のおろし煮 蓮根の加-金平 ブロッコリーのサラダ	○	鯖 豆腐	牛乳 わかめ フロッコリー ねぎ	大根 グリーンアスパラ 玉葱	米・押し麦 蓮根・片栗粉 砂糖 枝豆	サラダ油・塩コショウ・醤油・コショウ 出汁・みりん・料理酒 カレー粉 ジャポネーズ	835	29.4	26.8	
6 (木)	麦ご飯 味噌汁	豚天のお好み焼き風 ほうれん草とベーコンのソテー ポテトサラダ 黒ゴマプリン	○	豚肉 ベーコン 油揚げ みそ	牛乳 青海苔 生クリーム	ほうれん草 人参 ねぎ	グリーンアスパラ 玉葱・胡瓜	米・押し麦 砂糖・薄力粉 コーン じゃがいも	サラダ油・塩コショウ・醤油・コショウ 出汁・みりん・マヨネーズ 黒ごまの素 お好み焼きソース	1056	35.2	47.7

栄養価平均値	914	33.6	33.3
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5