

令和7年度 3月分



学校給食献立表

函館市立亀田中学校

※都合により変更になる場合があります

日 / 曜	献立名	おもな材料			エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	
2 / 月	減量ごはん	牛乳		精白米	810kcal
	みそラーメン★	豚肉 鶏肉 なたと赤みそ 白みそ	もやし 人参 長ねぎ 生姜 にんにく ほうれん草	ラーメン サラダ油 ごま油 ごま	35.4g
	肉シューマイ	豚肉	玉ねぎ 生姜	小麦粉 パン粉 油	21.4g
	ヨーグルト	ヨーグルト			4.1g
3 / 火	ひな祭り献立	牛乳			878kcal
	いろいろちらし丼	鶏肉 卵	かんぴょう たけのこ 人参 さやいんげん	精白米 油 砂糖	32.7g
	団子汁	3年生給食なし 高野豆腐	人参 小松菜 生姜	白玉 でん粉	24.0g
	ひな祭りゼリー	豆乳	白桃 いちご果汁	砂糖	4.3g
4 / 水	給食はありません				
5 / 木	ごはん	牛乳		精白米	743kcal
	豚汁	3年生給食なし 豚肉 豆腐 白みそ	ごぼう 大根 人参 長ねぎ	じゃがいも つきこんにゃく	30.3g
	あじフライ	アジ		パン粉 小麦粉 油	22.3g
	もやしと油揚げの煮浸し	油揚げ かつお節	もやし 小松菜		2.2g
6 / 金	コッペパン	牛乳		小麦粉	863kcal
	さつまいものポターージュ	牛乳 クリーム スキムミルク	玉ねぎ パセリ	さつまいも パター 小麦粉(ベシヤメルソース)	33.8g
	甘辛マスタードチキン	鶏肉		でん粉 油 砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	35.0g
	甘夏ゼリー		甘夏	砂糖	2.7g

日 / 曜	献立名	おもな材料			エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	
9 / 月		牛乳			849kcal
	ビーフカレー	牛乳 牛肉	人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース トマト	精白米 じゃがいも 油 小麦粉(カレールウ)	23.0g
	キャベツとコーンのドレッシングサラダ		キャベツ とうもろこし	オリーブオイル 砂糖	26.0g
	りんごのタルト★	豆乳	りんご	米粉 砂糖	2.0g
10 / 火	ごはん	牛乳		精白米	824kcal
	肉じゃが★	豚肉	玉ねぎ さやいんげん つきこんにゃく	じゃがいも 砂糖	34.8g
	カツオフライ	かつお		小麦粉 パン粉 油	21.1g
	もやしと人参のごま和え		もやし 人参	ごま 砂糖	2.7g
11 / 水	コッペパン	牛乳		小麦粉	856kcal
	スパゲティミートソース	卵 スキムミルク 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ グリーンピース トマト	スパゲティ 油	37.7g
	ブロッコリーとウィンナーソーテー	ウィンナー	ブロッコリー 人参 とうもろこし にんにく	油	31.8g
	チーズ(●) みかんジャム(○)	チーズ(●)	みかん(○)	砂糖(○)	3.0g
12 / 木	ごはん	牛乳		精白米	811kcal
	根菜のごま汁	油揚げ 白みそ	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも ごま	32.6g
	豚肉のかりん揚げ	豚肉	生姜	ごま 砂糖 でん粉 油	25.1g
	キャベツの和風炒め	3年生給食なし 焼きちくわ	キャベツ 人参	ごま油 ラー油	3.3g
16 / 月		牛乳			936kcal
	中華飯	豚肉 いか うずら卵	人参 白菜 玉ねぎ 長ねぎ 生姜	精白米 でん粉 油 ごま油 砂糖	33.4g
	じゃがいもと大豆のスパイシー揚げ	大豆		じゃがいも でん粉 油	33.2g
	ワッフルドック (メープルカスタード)	卵 牛乳 スキムミルク		小麦粉	2.4g
17 / 火	減量ごはん	牛乳		精白米	774kcal
	卵とじうどん	卵 豚肉 油揚げ	人参 長ねぎ 小松菜 しめじ	うどん 砂糖	36.1g
	厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ ほうれん草	油 砂糖	26.2g
	りんご		りんご		3.1g

日 曜	献立名	おもな材料			エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	
18	コッペパン	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉	846kcal
	野菜のミルクスープ	3年生給食なし	ベーコン 牛乳 人参 白菜 とうもろこし	さつまいも	27.2g
	肉団子のケチャップ炒め		豚肉 大豆 玉ねぎ ビーマン 人参 生姜 にんにく	砂糖 油	38.2g
水	パインアップル(●) チョコクリーム(○)	スキムミルク 大豆(○)	パインアップル(●)	カカオ ココア 砂糖(○)	2.8g

	エネ ルギー kcal	たん ぱく質 g	脂質 g	カル シウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物 繊維 g	食塩 相当量 g
							A IU	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均量	836	32.4	28.5	463	4.9	3.8	294	0.52	0.60	36	7.8	2.9
基準値	830	35.3	23.1	450	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.4

「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をする時に、「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると、栄養のバランスが整いやすくなります。



汁物も副菜の1つです。野菜やきのこ、海藻、豆腐や油揚げ、みそなどの大豆製品をとることができます。また、水分補給にもなります。

この他にも、成長期のみなさんは牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、小松菜などからカルシウムをとりましょう。春休みは、いつも以上に食事の内容に目を向けてみてください。

～3月もリクエスト給食が登場します～

11月に3年生を対象に実施したリクエスト給食アンケート結果から、投票数の多かったメニューを中心に、今月は3品取り入れました。こちらの献立表では、★のマークで示しておりますので、楽しみにしてください!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



給食の前に 手をきれいに洗いましたか? 	食事のあいさつは 心を込めて言えましたか? いただきます 	おはしを正しく使う ことができましたか?
よくかんで味わって 食べられましたか? 	バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか? バランス 	自分に必要な量を 考えて食べる事ができましたか?
地域でとれる食べ物を 知ることができましたか? 	行事食や郷土料理 について知ることができましたか? 	楽しい給食時間を 過ごせましたか?

今年度もおいしく給食を食べてくれて、ありがとうございました! 春休み中も規則正しい食生活をし、新生活・新学年への準備をすすめましょう。

1・2年生のみなさんは、進級しても充実した給食時間を過ごせるよう、学級で協力して良い雰囲気をつくりましょう。4月からたくさん食べてくれることを楽しみにしています!