



# 令和7年度 3月分 献立一覧表 ( 中学校 )



蒲郡市学校給食センター

実施日	除去対応給食	献立名	食べ物のほたらき						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g	お知らせ
			おもに体の組織をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品			
			1群 魚、肉、卵 豆、大豆製品	2群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ類、果物	5群 穀類、いも類 砂糖	6群 油脂 種実類		
2月		ミルクロールパン 牛乳 おかず焼きそば キャベツ入り平つくね	豚もも肉 ちくわ	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ もやし キャベツ	ミルクロールパン 中華めん	873	ごまドレッシング (クラス1本)	
3月		ごぼうサラダ (ひな祭り給食) ごはん 牛乳	まぐろ	牛乳		ごぼう とうもろこし	ごまドレッシング	34.7		
3月		春のすまし汁 菜の花コロッケ こんぶのちらし寿司の具 ひなあられ	とうふ 梅型かまぼこ	牛乳	こまつな 菜の花	えのきたけ たまねぎ たまねぎ	米 じゃがいも パン粉 なたね油	743	こんぶのちらし寿司の具：ごはん に混ぜて食べましょう。	
4月		(卒業お祝い給食) 赤飯 牛乳 白みそ汁 三河赤じりのチキンカツ ごまあえ お祝いクレープ (いちご味)	油揚げ とうふ 白みそ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ	米 もち米 小豆 じゃがいも パン粉 小麦粉 なたね油 白すりごま	823	お祝いクレープ 中濃ソース (クラス1本)	
5月		麦ごはん 牛乳 ポークカレー ひじきサラダ フルーツのみかんゼリーあえ	豚もも肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう えだ豆 とうもろこし パイナップル アロエ 産地みかんゼリー	米 麦 じゃがいも カレールウ 米サラダ油 マヨネーズドレッシング	787	ポークカレー：乳不使用です。 マヨネーズドレッシング (クラス1本)	
9月		中華めん 牛乳 みそラーメンのスープ 揚げぎょうざ じゃがいものいため物	豚もも肉 なたね油 赤みそ 白みそ 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ メンマ とうもろこし もやし 白ねぎ キャベツ たまねぎ	中華めん 米サラダ油 ぎょうざの皮 なたね油 じゃがいも 米サラダ油	730	揚げぎょうざ (3コ)	
10月		ごはん 牛乳 とうふの中華煮 やさしいチヂミ もずくのサラダ	豚もも肉 とうふ とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん いら	しょうが たまねぎ 干しいたけ たまねぎ	米 さとう でんぶん 米サラダ油 中華ドレッシング	728	減塩しょうゆ (クラス1本) 中華ドレッシング (クラス1本)	
11月		ごはん 牛乳 打ち豆のみそ汁 あおさりあげフライ 大根の煮付け	打ち豆 油揚げ 赤みそ 白みそ あじ あおさ	牛乳	にんじん	はくさい 白ねぎ	米 さといも パン粉 小麦粉 なたね油	731		
12月		ごはん 牛乳 五目大豆 具だくさん厚焼き卵 はるさめサラダ お魚ふりかけ	大豆 とりむね肉 ちくわ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう こんにやく グリーンピース とうもろこし たけのこ しいたけ きゅうり とうもろこし	米 さとう 米サラダ油 はるさめ	707		
13月		ごはん 牛乳 ふのすまし汁 さばのたつた揚げ じゃがいものそばろ煮	とりむね肉 かまぼこ さば	牛乳	にんじん ほうれん草	干しいたけ	米 おつゆふ でんぶん なたね油	713		
16月		ごはん 牛乳 中華スープ 揚げしゅうまい ピビンバ	とりむね肉 とうふ 豚肉 とり肉	牛乳	チンゲンサイ	もやし エリンギ たまねぎ	米 ごま油 しゅうまいの皮 なたね油	711	揚げしゅうまい (3コ)	
17月		サンドイッチパンズパン 牛乳 豆乳コーンスープ フライドチキン ポイルキャベツ	豚もも肉 かんばち	牛乳	にんじん ほうれん草	切り干しだいこん 白菜キムチ	米 さとう 米サラダ油	27.8		
18月		サンドイッチパンズパン 牛乳 豆乳コーンスープ フライドチキン ポイルキャベツ	ベーコン 豆乳 とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	サンドイッチパンズパン じゃがいも 米粉のホワイトルウ 小麦粉 なたね油 マヨネーズドレッシング	818	フライドチキン：パンにフライドチキンとキャベツをはさんで食べましょう。 マヨネーズドレッシング (クラス1本)	
18月		ごはん 牛乳 青菜のスープ れんこんハンバーグ 切り干し大根サラダ プロセスチーズ	とりむね肉 豚肉 とり肉	牛乳	チンゲンサイ	もやし たまねぎ れんこん たまねぎ	米 じゃがいも 米サラダ油	706	ごまドレッシング (クラス1本)	
19月		ごはん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため いわしの梅煮 はくさいのたくあんあえ	まぐろ	牛乳	にんじん	切り干しだいこん えだ豆	米 パン粉 さとう でんぶん ごまドレッシング	27.3		
19月		ごはん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため いわしの梅煮 はくさいのたくあんあえ	豚もも肉 揚げはん いわし	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ 梅	米 さとう 米サラダ油	704		
23月		ごはん のむヨーグルト こうやどうふの親子煮 銀ひらすのてりやき マカロニとやさいのソテー	とりむね肉 高野豆腐 卵 銀ひらす	ヨーグルト	にんじん さやいんげん	きゅうり はくさい たくあんづけ	米 さとう 米サラダ油	745	のむヨーグルトの空き容器は、ふたを取って重ね、ビニール袋に入れて返しましょう。	
23月		ごはん のむヨーグルト こうやどうふの親子煮 銀ひらすのてりやき マカロニとやさいのソテー	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ エリンギ キャベツ とうもろこし	米 さとう でんぶん 米サラダ油 マカロニ	33.4		

たべたくんマークは蒲郡の日給食です。

カミちゃんマークはカミカミ給食です。よくかんで食べましょう。

※食材の太文字は愛知県産の予定です。  
※材料は都合により変更することがあります。

※食材の安全を確認して使用しています。  
※は業者配送です。

## 卒業生のみなさんへ



吹く風に春を感じるようになりました。3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。普段食べている食事は、「未来の自分」をつくるための土台となります。中学校卒業後は、自分で食事を選んで食べる機会が増えます。食べ方に迷ったときには、給食を思い出してみてください。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるように願っています。

**卒業お祝い給食 3月4日(水)**

赤飯：もち米と小豆を蒸したごはんです。赤飯の赤色には、「邪気を払う」という意味があるため、お祝いの席などで食べられる習慣があります。

**ひな祭り給食 3月3日(火)**

ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。ひな祭り給食として、春のすまし汁や昆布のちらし寿司、ひなあられを実施します。

**季節の食べ物 ～菜の花～**

菜の花は、2月～3月が旬の緑黄色野菜です。ビタミン・ミネラル・食物繊維などを豊富に含んでいます。菜の花の苦みには、冬の間に体にため込んだ毒を出す働きがあります。ふきのとうやたららの芽などの苦みのある野菜にも、菜の花と同じ働きがあります。3月3日(火)の「菜の花コロッケ」には、愛知県産の菜の花が入っています。旬の菜の花を味わって食べましょう。

※今月の卵アレルギー対応給食の実施日は卵マークの日です。提供を受ける方は、「蒲郡市卵アレルギー対応給食承諾書」を確認してから食べましょう。

28品目のアレルギーを含む食品の情報は、対象者に配付する献立表(アレルギー一覧)に表示しています。28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が必要な場合は、学校給食センターにてご確認ください。蒲郡市学校給食センター ☎66-1800

※この献立一覧表は、すべての食品や調味料が表示されているわけではありません。(加工食品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)

## 振り返りチェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗った</p>	<p>給食当番の身支度をしっかりできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>はしを正しく持ち、使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>

**朝ごはんを食べて学校へ行こう**  
しっかり勉強! 元気に運動!! 笑顔で友達とも仲良しに!!!  
毎月19日は**食育の日**です ～ おうちでごはんの日～

※給食のお米は設楽町産米です。

**給食費納入のご案内**  
口座振替日は3月12日(木)です。振替口座残高不足にご注意ください。