

# 令和7年 3月学校給食献立予定表

三重大附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	ちらし寿司	かに風味かまぼこ	米, 強化米, 砂糖	かんぴょう, にんじん	酢, 塩, みりん, 醤油, 酒	663 kcal
	白菜と大根の治部煮風	豚肉, 鰹節, 昆布	油, 砂糖, でん粉	白菜, にんじん, 大根, ねぎ	酒, みりん, 醤油, 塩	16.0%
	牛乳	牛乳				18.7%
4火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			725 kcal
	鯖の赤しそ風味揚げ	鯖	小麦粉, 油	ゆかり		16.9%
	もやしのごま酢和え		砂糖, ごま	もやし, えのきたけ, しょうが	塩, 酢	26.8%
	筍とわかめのすまし汁	わかめ, 鰹節	でん粉	筍	醤油, 塩	
	牛乳	牛乳				
5水	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			755 kcal
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも, 砂糖, 油	こんにゃく, にんじん, 玉ねぎ	醤油, 酒, みりん	14.5%
	大根ともやしのみそ汁	鰹節, みそ		大根, もやし, ねぎ		23.2%
	牛乳	牛乳				
6木	豚丼	豚肉	米, 強化米, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, こんにゃく	醤油, みりん, 酒	689 kcal
	チンゲン菜のごま和え		ごま	チンゲンサイ, もやし, にんじん	醤油	15.4%
	牛乳	牛乳				26.5%
7金	セルフホットドッグ	ウインナー	コッペパン		ケチャップ	707 kcal
	ゆでキャベツ			キャベツ	塩	14.4%
	ポテトスープ	ベーコン	じゃがいも, 油, でん粉	玉ねぎ	塩, こしょう, 鶏がらスープ, コンソメ, 醤油	40.5%
	牛乳	牛乳				
10月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			709 kcal
	津ぎょうざ	豚ひき肉	ぎょうざの皮, ごま油, 油	キャベツ, にら, にんにく, しょうが	醤油, 塩	13.9%
	具だくさんわかめスープ	豚肉, わかめ	でん粉	もやし, にんじん	鶏がらスープ, 醤油, こしょう, 塩, 野菜ブイヨン	26.5%
	牛乳	牛乳				
11火	カレーライス	豚肉	米, 強化米, じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ, セリ, にんにく	カレーウ, フルーツチャネ, 赤ワイン, コンソメ, こしょう, ウスターソース, 醤油	829 kcal
	キャベツとコーンのサラダ		油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホルモン	酢, 塩, こしょう	11.1%
	牛乳	牛乳				28.4%
	お祝いケーキ				お祝いケーキ	

**3** 今のクラスで給食を食べるのも残りあと数日となりました。この1年の給食時間や食生活を振り返り、次年度に活かしましょう。



●使用食品成分表

お祝いケーキ  
 豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、いちごピューレ、水あめ、いちご果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、大豆粉、植物油、清涼飲料水、粉砂糖、水  
 使用添加物  
 加工でんぷん、トレハロース、増粘剤（カードラン、アルギン酸エステル）、乳化剤、炭酸カルシウム、膨張剤、セルロース、ゲル化剤（加工デンプン、増粘多糖類）、ビタミンC、安定剤（増粘多糖類）、ピロリン酸第二鉄、酸味料、紅麴色素、香料、メタリン酸ナトリウム

今月の献立紹介  
三重県産

米・牛乳・もやし  
旬  
鯖

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

**健康な体づくりのために  
 栄養バランスよく食べよう**

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康にすすすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

**春休みに 朝食を自分で  
 つくってみよう**

家にある食材で朝食を準備してみましよう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

