

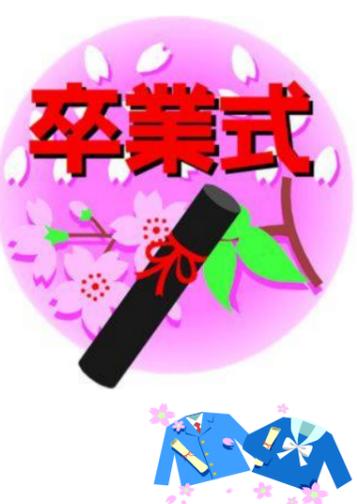
令和8年3月分 学校給食献立表 南花台中学校

月	火	水	木	金
<b>2</b> ちらしずし <b>牛乳</b> <b>あさりのお吸い物</b> あさり 9 赤 はんぺん 7 赤 大根 39 緑 にんじん 13 緑 しめじ 7 緑 みつば 4 緑 しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ <b>ひしもち</b> ひしもち 1コ 黄 	<b>3</b> 減塩コッペパン <b>牛乳</b> <b>ミートスパゲッティ</b> スパゲッティ 40 黄 オリーブオイル 牛ミンチ 10 赤 豚ミンチ 10 赤 ひきわり大豆 10 赤 玉ねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース 5 緑 トマト 5 緑 ポークルウ 2 トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ、にんにく しょうゆ、とりがらスープ スパゲッティの麺は、別の食缶に入っています。 <b>フライドポテト</b> じゃが芋 65 黄 しょうゆ <b>ザワークラウト</b> キャベツ 26 緑 にんじん 7 緑 しょうゆ、す <b>味付けじゃこ</b> 味付けじゃこ 1袋 赤	<b>4</b> ご飯 <b>牛乳</b> <b>カレー</b> 牛肉 26 赤 レバーそぼろ 3 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 ソテーオニオン 13 緑 ブルービュレ 3 緑 カレルウ 16 トマトケチャップ とりがらスープ <b>くだもの</b> はるか 1/6コ 緑 <b>豆腐サラダ</b> わかめ 0.4 赤 豆腐 26 赤 まぐろフレーク 7 赤 白菜 26 緑 ドレッシング クラス1本 <b>うずら卵のさっぱり煮</b> うずら卵 30 赤 しょうゆ 0.2 緑 す、さとう、しょうゆ	<b>5</b> ご飯 <b>牛乳</b> <b>生姜煮</b> 豚肉 38 赤 じゃが芋 83 黄 にんじん 30 緑 さやいんげん 8 緑 こんにやく 30 しょうゆ 0.8 緑 さとう、しょうゆ <b>厚揚げのおろしぼん酢かけ</b> 厚揚げ 59 赤 大根おろし 7 緑 ゆず 1 緑 さとう、しょうゆ <b>白菜の煮浸し</b> 平天 7 赤 白菜 52 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし <b>金時豆の甘露煮</b> 金時豆 13 赤 さとう、しょうゆ	<b>6</b> なかよしパン <b>牛乳</b> <b>酢豚</b> 豚肉 53 赤 玉ねぎ 68 緑 にんじん 30 緑 たけのこ 23 緑 ピーマン 8 緑 干しいたけ 0.8 緑 トマトケチャップ す、さとう、しょうゆ でんぷん ぶた・とりがらスープ <b>パオズ</b> パオズ 2コ <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう 26 緑 小松菜 26 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ ごまあぶら ドレッシング クラス1本
エネルギー kcal 746 たんぱく質 g 29.6 脂質 g 15.7	エネルギー kcal 886 たんぱく質 g 33.7 脂質 g 23.9	エネルギー kcal 865 たんぱく質 g 29.4 脂質 g 24.9	エネルギー kcal 797 たんぱく質 g 29.6 脂質 g 14.3	エネルギー kcal 849 たんぱく質 g 37.9 脂質 g 28.5

<b>9</b> 赤飯 しょうゆ <b>牛乳</b> <b>つみれ汁</b> つみれ 33 赤 なた 7 赤 豆腐 39 赤 たけのこ 7 緑 にんじん 7 緑 しめじ 7 緑 みつば 4 緑 けずりぶし、だしこんぶ しょうゆ <b>お祝いデザート</b> 桜もち 1コ	<b>10</b> クロワッサン <b>牛乳</b> <b>ポトフ</b> フランクフルト 20 赤 じゃが芋 52 黄 キャベツ 52 緑 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 セロリ 4 緑 さとう、しょうゆ とりがらスープ <b>コーンのソテー</b> ホールコーン 25 緑 しょうゆ、しょうゆ 世界の料理  フランス <b>赤魚のハーブ焼き</b> 赤魚 1切(50) 赤 しょうゆ、ハーブ オリーブオイル <b>ニース風サラダ</b> まぐろフレーク 18 赤 カリフラワー 18 緑 きゅうり 27 緑 玉ねぎ 9 緑 レモン汁、しょうゆ さとう、す、オリーブオイル <b>キャラメルチーズ</b> キャラメルチーズ 1コ 赤
エネルギー kcal 885 たんぱく質 g 33.4 脂質 g 23.7	エネルギー kcal 723 たんぱく質 g 32.5 脂質 g 33.6

<b>11</b> ご飯 <b>牛乳</b> <b>カムジャタン</b> 豚肉 39 赤 じゃが芋 65 黄 玉ねぎ 33 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 20 緑 いら 7 緑 えのきたけ 7 緑 土しょうゆ 0.4 緑 赤みそ 0.9 赤 にんにく、コチジャン さとう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ <b>にんじんチップ</b> にんじん 33 緑 しょうゆ、でんぷん <b>小松菜のこま和え</b> 小松菜 33 緑 もやし 20 緑 しめじ 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ、す <b>さつま芋のミルク煮</b> さつま芋 30 黄 牛乳 10 赤 さとう	<b>12</b> ご飯 <b>牛乳</b> <b>揚げと野菜の卵とじさばの塩焼き</b> 卵 51 赤 かまぼこ 26 赤 油揚げ 7 赤 高野豆腐 3 赤 玉ねぎ 51 緑 干しいたけ 0.9 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし <b>がんもどきの含め煮</b> がんもどき 26 赤 さとう、しょうゆ けずりぶし <b>さばの塩焼き</b> さば 1切(50) 赤 しょうゆ <b>キャベツのゆかり和え</b> キャベツ 39 緑 レタス 7 緑 きゅうり 13 緑 ゆかり
エネルギー kcal 744 たんぱく質 g 26.2 脂質 g 13.6	エネルギー kcal 843 たんぱく質 g 41.0 脂質 g 26.8

## 卒業式



<b>16</b> 昆布ご飯 こんぶ、しょうゆ <b>牛乳</b> <b>豆腐のみそ汁</b> 豆腐 39 赤 油揚げ 7 赤 わかめ 3 赤 玉ねぎ 13 緑 えのきたけ 7 緑 青ねぎ 7 緑 白、赤みそ 10 赤 けずりぶし <b>ポイルキャベツ</b> キャベツ 30 緑 マヨネーズ 黄 クラス1~2本 <b>とんかつ</b> 豚肉 1枚(30) 赤 小麦粉 5 黄 パン粉 5 黄 しょうゆ、だし <b>若ごぼうのきんぴら</b> ちくわ 7 赤 若ごぼう 26 緑 にんじん 13 緑 つきこんにやく 13 さとう、しょうゆ	<b>17</b> コッペパン(切り込み) <b>牛乳</b> <b>クラムチャウダー</b> あさり 13 赤 じゃが芋 46 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 パセリ 0.7 緑 牛乳 33 赤 パター 3 黄 小麦粉 3 黄 チーズ 4 赤 しょうゆ とりがらスープ <b>セルフドッグ(ローストウイナー)</b> フランクフルト 1本 赤 <b>(ソテー)</b> キャベツ 33 緑 にんじん 4 緑 しょうゆ、カレー <b>ブロッコリーのサラダ</b> ブロッコリー 30 緑 ホールコーン 5 緑 ドレッシング クラス1本
エネルギー kcal 792 たんぱく質 g 26.8 脂質 g 24.8	エネルギー kcal 824 たんぱく質 g 31.5 脂質 g 32.8

## 栄養三色

赤 ※たんぱく質・無機質からだをつくる  
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑 ※ビタミン・無機質からだの調子をととのえる  
《野菜・果物・きのこ》

黄 ※脂質・炭水化物力や熱になる  
《穀類・いも類・油脂・砂糖》

<b>19</b> ご飯 <b>牛乳</b> <b>ごまみそ煮</b> とうもろこし 13 赤 厚揚げ 39 赤 じゃが芋 52 黄 にんじん 26 緑 さやいんげん 7 緑 こんにやく 26 白、赤みそ 6 赤 白ごま 3 黄 さとう、しょうゆ <b>だし巻きたまご</b> だし巻きたまご 1コ(50) 赤 <b>小松菜の浸し</b> 小松菜 52 緑 しめじ 7 緑 さとう、しょうゆ こんぶパウダー <b>味付けじゃこ</b> 味付けじゃこ 1袋 赤	
エネルギー kcal 739 たんぱく質 g 28.4 脂質 g 19.2	

<b>23</b> 肉じゃが 牛肉 33 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 糸こんにやく 39 さとう、しょうゆ <b>白菜の香味和え</b> 白菜 52 緑 にんじん 7 緑 白ごま 0.7 黄 ゆず 0.6 緑 さとう、しょうゆ こんぶパウダー <b>もずくのかき揚げ</b> もずく 4 赤 玉ねぎ 26 緑 枝豆 13 緑 ホールコーン 7 緑 みつば 4 緑 小麦粉 8 黄 山芋粉 1 黄 しょうゆ <b>にんじんしりしり</b> 加工大豆 3 赤 にんじん 30 緑 しょうゆ	エネルギー kcal 823 たんぱく質 g 26.8 脂質 g 20.9
---	---------------------------------------



### 3年生のみなさん 卒業おめでとう

給食には、いろいろな食べ物や料理が登場しました。「これって何かな?」「なんでこんなものがでるんだろう?」という疑問からも、いろいろな食の情報に出会えたと思います。「なぜだろう?」「どうなっているんだろう?」という好奇心は人生を何倍にも楽しくさせてくれます。ただ食べるだけでなく、もっと食を楽しみましょう。

### 卒業お祝い献立(9日)

昔からお祝いの席で食べられる「赤飯」と、季節の和菓子「桜もち」が登場します。小学校・中学校あわせて9年間の給食からも卒業です。苦手な食べ物も食べられるようになったこと、みんなで食べた楽しかったことなどを思い出しながら味わって食べてください。



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
3月分の平均	809	31.3(15.5%)	23.3(25.9%)	2.7	401	110	4.5	402	0.65	0.68	43	6.4
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

感謝の気持ちで  
給食を  
ふりかえろう

◎給食実施日は、学校・学年によって異なります。 ◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。