



# スクールランチ 3月号



令和7年度  
城西共同調理場

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学生生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	有・無			☆今月のテーマ☆ 一年間の食生活を ふりかえろう		
		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			三和	飽田	城西			
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質							
2月	ミルクパン スパゲティミートソース ナッツサラダ フルーツミックス	牛乳	牛乳	豚肉・牛肉・大豆	チーズ	人参・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・セロリ	スパゲッティ	油	836	○	○	○	<p>今年度、最後の月となりました。今月はこの一年間を振り返り、健康的な食生活ができていたか、見つめ直してみましょう。</p> <p><b>一年間の給食の振り返り</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 栄養バランスの良い食事を心がけることができた</li> <li>✓ 他の地域や諸外国の食文化を学ぶことができた</li> <li>✓ 生産者や給食に関わる方へ感謝の気持ちをもちことができた</li> </ul> <p>鉄ちゃん カルちゃん</p> <p>成長期にとっても重要な栄養素である鉄分とカルシウムを、鉄・鉄デーとカル・カルデーとして毎月紹介しました。</p> <p>★3月(～6日まで)の市産品活用予定★ 小松菜 ねぎ きゅうり</p> <p><b>お知らせ</b></p> <p>調理場空調工事により 3月10日(火)～ 3月23日(月)は <b>デリバリー弁当</b> となります。 工事期間中は、調理ができませんので、おかずはデリバリー弁当の提供となります。 食器も洗浄できませんので、ごはんの日は、ごはんを入れる容器(タッパーや弁当箱)を家庭より持参ください。容器は毎日持ち帰ります。 *ごはん、パン、牛乳はこれまで通りの提供となります。</p> <p><b>家庭より持参いただくもの</b> ☆ごはんを入れる容器 ☆使用済みの容器を入れる袋 ☆ランチョンマット</p>
3火	麦ごはん ちらし寿司の具 魚の青のり天ぷら 白玉汁	牛乳	桃の節句献立 牛乳	卵・油揚げ	人参	かんぴょう・ごぼう いんげん・しいたけ	米・麦	砂糖	ごま	787	○	○	○	
4水	丸パン(カット) ハンバーグトマトソース ごまマヨサラダ 五目スープ	牛乳	牛乳	ハンバーグ	トマト	人参	もやし・きゅうり	砂糖	ごま ノンエッグマヨネーズ	717	10	10	10	
5木	ごはん チキンカレー グリーンサラダ ネーブル	牛乳	牛乳	鶏肉・レバー	チーズ	人参	玉ねぎ・にんにく・生薬 りんご・ピーマン	じゃが芋	油	738	10	10	10	
6金	赤飯 鶏の唐揚げ 紅白なます かきたま汁 お祝いデザート	牛乳	小豆 牛乳	鶏肉		しょうが にんにく	でんぷん 米粉	油	ごま	820	○	○	○	
10火	麦ごはん デリバリー弁当 火①	牛乳	ごはん用容器持参 牛乳	ぶり 油あげ 豚肉 牛肉	人参	玉ねぎ しいたけ 切干大根	砂糖 でん粉 パン粉	油		805	10	10	10	
11水	米粉パン デリバリー弁当 水①	牛乳	牛乳	豚肉 牛肉 鶏肉 大豆	ブロッコリー 人参	生薬 にんにく コーン えだ豆 しいたけ 玉ねぎ	砂糖 春雨 パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ		764	10	10	10	
12木	ごはん デリバリー弁当 木①	牛乳	ごはん用容器持参 牛乳	鶏肉 卵 厚揚げ	人参 ねぎ ほうれん草	白菜 生姜 いんげん	でんぷん 砂糖			749	10	10	10	
13金	ぶち丸麦ごはん デリバリー弁当 金①	牛乳	ごはん用容器持参 牛乳	ウインナー 豚肉 大豆 卵 豆腐 鶏肉	人参 ねぎ かぼちゃ パセリ	玉ねぎ にんにく 生薬 だけのこ しいたけ	砂糖 でんぷん スパゲッティ パン粉	油 ゴマ油 ノンエッグマヨネーズ		810	10	10	10	
16月	ミルクパン デリバリー弁当 月②	牛乳	牛乳	鶏肉 卵 大豆 ツナ	ブロッコリー パセリ	玉ねぎ らっきょう 大根 だけのこ きくらげ えだ豆	砂糖 でん粉 小麦粉 春雨	油 ごま ごま油		903	10	10	10	
17火	麦ごはん デリバリー弁当 火②	牛乳	ごはん用容器持参 牛乳	あじ ウインナー 牛肉	人参	れんこん 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉	油 ノンエッグマヨネーズ		796	10	10	10	
18水	黒糖パン デリバリー弁当 水②	牛乳	牛乳	牛肉 卵 かつおぶし 油あげ	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜 大根	砂糖	油 ごま		778	10	10	10	
19木	ごはん デリバリー弁当 木②	牛乳	ごはん用容器持参 牛乳	鶏肉 卵 豚肉 大豆	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 さつまいも やきそば	油		767	10	10	10	
23月	食パン デリバリー弁当 月① マーシャルピンズ	牛乳	牛乳	ハンバーグ ウインナー	ブロッコリー 人参	大根 えだ豆 キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ	スパゲッティ 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	マーシャルピンズ	803	10	10	10	
※ 都合により、献立を変更する場合があります。											3x	3x	3x	

## 春休みも健康的な食生活を送りましょう



春休み中は外食をする機会が増えると思います。家族や友達と食事を楽しむ中でも、健康に良い食生活を心がけることで、生活習慣病予防につながります。

**朝食をきちんと食べる**

- ・体のリズムを整える
- ・体温が上がリ、体が目覚める
- ・脳にエネルギーを供給する

**塩分は控えめに**

- ・高血圧の原因になる
- ・がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病予防になる

**好き嫌いをしない**

- ・栄養バランスが偏ることなく、色々な食品から栄養取り込むことができる

## ご卒業おめでとうございます

3年生のみなさんは、給食を食べる日も残りわずかとなりました。給食といえばどんなことを思い出すでしょうか？少しでも食に興味・関心を持つことができていたら嬉しいです。そして、みなさんがこれからも健康に過ごしてくれることを心から願っています。

