令和8年　3月　中学校学校給食献立表

宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	献立名			食品の働き 主に体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミン	主にエネルギーになる 5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		食材等の都合により献立がかわることがあります									
2	月	ごはん まえばしふりかけ	牛乳	根菜つくね　うま塩キャベツ　tonton汁	鶏肉　とうふ 豚肉　みそ 油あげ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ　きゅうり　ごぼう だいこん　こんにゃく たまねぎ　えのきたけ ねぎ　しょうが　しめじ	ごはん すいとん	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ バター	764 27.7 19.4 3.0
3	火	ちらしずし	牛乳	＜行事食　ひなまつり＞ えびフライ(2)　野菜のあえもの わかめのみそ汁　三色ゼリー	えび とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん　キャベツ ねぎ	ちらしずし パン粉 じゃがいも さとう　ｾﾞﾘｰ	油	742 23.9 14.9 3.9
4	水	こめっこぱん	ｺｰﾋｰ 牛乳	若鶏のアップルソースかけ チーズ入りサラダ　ミネストローネ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン だいこん　セロリ りんご	パン　さとう じゃがいも マカロニ 片栗粉	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	829 37.5 32.8 3.3
5	木	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ　キムタクごはんの具 ワンタンスープ　オレンジ	あじ 豚肉 鶏だんご	牛乳 青のり	にんじん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	はくさい　たくあん ねぎ　たまねぎ もやし　オレンジ	ごはん ﾜﾝﾀﾝの皮 パン粉	油 ごま油	792 29.0 22.7 3.4
6	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー　マカロニツナサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	にんじん	きゅうり　キャベツ たまねぎ　にんにく しょうが　コーン	麦ごはん じゃがいも マカロニ	油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ	875 27.5 22.7 3.2
9	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2)　春雨サラダ 八宝菜	豚肉 えび　いか うずらの卵 なると	牛乳	にんじん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	きゅうり　キャベツ たまねぎ　にんにく しょうが　しいたけ もやし	ごはん ぎょうざの皮 春雨　さとう 片栗粉	油 ごま油	754 29.2 18.3 2.7
10	火	パーカーハウス	ｼﾞｮｱ	ハンバーグデミグラスソースかけ ブロッコリーとツナのサラダ　コーンクリームスープ	ハンバーグ ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン	パン じゃがいも さとう	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	802 31.9 26.1 3.6
11	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮　切り干し大根のあえもの 肉じゃが	さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	切り干し大根　もやし きゅうり　たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	815 35.1 21.9 2.1
12	木	赤飯 ごま塩	牛乳	＜卒業祝い献立＞ 若鶏のからあげ(2)　あさづけ 高野豆腐のみそ汁　いちごクレープ	鶏肉 高野豆腐 油あげ　みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ　きゅうり だいこん　ねぎ しょうが	赤飯 片栗粉 クレープ	油 ごま	929 35.2 37.6 3.8
13	金	卒業式									
16	月	ごはん	牛乳	にしんの竜田揚げ　大豆の磯煮　キャベ豚汁	にしん　大豆 豚肉 さつまあげ とうふ　みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん　キャベツ ねぎ　ごぼう	ごはん じゃがいも さとう 片栗粉	油	793 33.6 26.4 2.5
17	火	黒パン	牛乳	チキンナゲット(3)　カラフルサラダ クリームシチュー いちごとみかんの二色ゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり　キャベツ コーン　たまねぎ しめじ	パン じゃがいも ゼリー	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	825 31.2 27.7 3.4
18	水	ラーメン	牛乳	揚げしゅうまい(3)　小松菜のナムル しょうゆラーメンスープ　型抜きチーズ	豚肉 なると	牛乳 わかめ チーズ	にんじん こまつな	もやし　キャベツ ねぎ　にんにく	ラーメン しゅうまいの皮	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	796 33.3 27.7 5.7
19	木	ごはん	牛乳	厚揚げのオイスターソース炒め かんてんサラダ　かにたまスープ	厚揚げ　卵 豚肉 かに風味かまぼこ	牛乳 かんてん	にんじん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	きゅうり　キャベツ たけのこ　たまねぎ ねぎ　えのきたけ しいたけ　しょうが　にんにく	ごはん さとう 片栗粉	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	726 27.7 23.1 2.7
23	月	ごはん	牛乳	さわら甘酢あんかけ　三色あえ 鶏だんごみそ汁	さわら 鶏だんご とうふ　みそ	牛乳	にんじん	きゅうり　もやし ねぎ　しょうが だいこん	ごはん さとう 片栗粉	油 ごま油	765 30.7 24.9 2.8
24	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス　こんにゃくサラダ グレープゼリー	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり にんにく　こんにゃく	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	778 21.0 21.7 2.4
25	水	背割り コッペパン	牛乳	スラッピージョー　大根ツナマヨサラダ ABCスープ	豚肉 大豆　ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	だいこん　きゅうり たまねぎ　キャベツ コーン	パン マカロニ じゃがいも さとう	油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ	719 29.5 25.0 4.0
										月平均栄養量	794 30.3 24.6 3.3

○こまつな、きゅうりは前橋産を使用する予定です。
○お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
○（　）の数字はもりつけ数です。

生活リズムをととのえる　早起き・早寝・朝ごはん

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

行事食　～ひなまつり～

ちらしずし　牛乳　えびフライ
野菜のあえもの　わかめのみそ汁
三色ゼリー

桃の節句ともいい、女の子の健やかな成長を願う行事です。桃の花やひな人形を飾ったりします。