



令和7年 3月 中学校給食予定献立表

三郷市立教育委員会学務課学校給食室
三郷市立瑞沼学校給食センター

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		給食センターからの お知らせ
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人1食あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	五目散らし 牛乳 ◇潮汁 ぶりの照焼き 桜もち	鶏肉 油揚げ 錦糸卵 あさり 豆腐 ぶり	牛乳	人参	竹の子 椎茸 長葱 生姜	砂糖 桜もち 精白米		805	36.0	行事食 「ひなまつり献立」
4	火	きな粉揚げパン 牛乳 ミネストローネ ◇チキンサラダ（野菜いっぱいイタリアン） 角チーズ	きな粉 レバー入りウインナー 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト 小松菜	キャベツ 玉葱 セロリー にんにく きゅうり	コッペパン 砂糖 マカロニ	油 アーモンド	786	29.8	揚げパンは大きなパン食 缶に入っています。 1人1枚ビニールがつい ています
5	水	ごはん 牛乳 ◇すきやき 五目厚焼き玉子 大根のサラダ（和風合わせ）	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 ひじき	小松菜 人参	白菜 長葱 えのき茸 大根 きゅうり	白滝 砂糖 精白米		768	31.2	すきやきには豚肉を 使用しています
6	木	ごはん 牛乳 蓮花湯 さば塩竜田揚げ 回鍋肉	鶏卵 なんと さば 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 椎茸 生姜 とうもろこし キャベツ 竹の子	でん粉 精白米	ごま油 油	829	37.4	蓮花湯（レンファータ ン）はスープにお花を浮 かべるように卵をふわふ わにしています
7	金	地粉うどん 牛乳 ◇カレーうどん キャベツとベーコンのソテー いちご（2個）	鶏肉 油揚げ 竹輪 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー	長葱 いちご キャベツ エリンギ にんにく	地粉うどん でん粉	油	746	34.8	旬の果物 「いちご」
10	月	山型食パン バテチョコレート 牛乳 クラムチャウダー ハンバーグ かぶの洋風サラダ（野菜いっぱいイタリアン）	あさり 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	人参 かぶの葉	玉葱 マッシュルーム かぶ 大根 枝豆	山型食パン でん粉 じゃが芋 砂糖 豚脂 バテチョコレート	油 豚脂	895	35.8	クラムチャウダー には鉄分が摂れるあ さりが入っています
11	火	ごはん 牛乳 ◇水餃子 えびカツ 厚揚げのオイスターソース炒め	豚肉 鶏肉 絹厚揚げ えび すけそくだら	牛乳	人参 小松菜 青梗菜	キャベツ 緑豆もやし エリンギ 竹の子 生姜 玉葱	砂糖 でん粉 精白米 パン粉 小麦粉	油 ごま油	769	30.5	水餃子には三郷市産 の小松菜が入ってい ます
12	水	わかめごはん 牛乳 ◇沢煮椀 鰯の西京味噌焼き 筑前煮	豚肉 味噌 鰯 鶏肉 竹輪	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	大根 長葱 しめじ ごぼう れんこん 椎茸 竹の子	里芋 砂糖 精白米	油	761	39.9	旬の魚 「鰯（さわら）」
13	木	ごはん 牛乳 カレーライス ひれかつ イタリアンサラダ（イタリアン） お米のケーキ※3年生のみ	豚肉 鶏レバー ※豆乳	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	じゃが芋 精白米 パン粉 小麦粉 ※お米のケーキ	油	911	28.8	3年生最後の給食 3年生にはお祝いの デザートがつきます
17	月	ごはん 牛乳 ◇三平汁 ザンギ ラーメン風サラダ（塩中華）	鮭 豆腐 味噌 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	大根 とうもろこし 緑豆もやし きゅうり	じゃが芋 蒸し中華麺 精白米 でん粉	油	750	37.9	北海道郷土料理 「三平汁」 「ザンギ」 「ラーメン風サラダ」
18	火	ごはん 牛乳 ◇麦みそ汁 鰯の生姜煮 切干大根のソース炒め	豆腐 油揚げ 味噌 鰯 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 緑豆もやし 玉葱 切干し大根 生姜	精白米 砂糖	油	802	35.7	麦みそは、まろやか なみそ味が特徴な調 味料です
19	水	ごはん 牛乳 ハヤシライス チキンナゲット(2個) こんにゃくとひじきのピリ辛炒め	豚肉 鶏肉 鶏レバー 油揚げ かつお節	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ひじき	人参	玉葱 グリーンピース にんにく 生姜	じゃが芋 砂糖 精白米 こんにゃく 小麦粉 でん粉	油 ごま油	876	32.8	1・2年生給食最終日

※食品名は主材料のみ記載しています。 ※献立は、材料の都合により変更する場合があります。
◇は三郷市産の小松菜と長ねぎを使用した献立です。

知っていますか 3月の食文化

3月は「弥生」といいます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事があり、また卒業式のシーズンです。

ひな祭り

お彼岸

卒業式



女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、また子どもは飲めませんが白酒などがよく出されます。



春分の日、秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。



入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。

～3月の給食 献立紹介～

3日(月) ひなまつり献立
「五目散らし」「潮汁」「桜もち」

五目散らしは給食センターで具材を混ぜて配送します。潮汁はあさりの出汁をきかせたすまし汁です。桜もちは桜葉に包まれて香り豊かな和菓子です。

17日(月) 北海道郷土料理献立
「三平汁」「ザンギ」「ラーメン風サラダ」

三平汁は魚の塩分を活かしてつくる汁物です。北海道では鶏の唐揚げのことをザンギと言います。ラーメン風サラダは中華麺と野菜をドレッシングで和えたサラダです。

1年間ありがとうございました。

今年度の給食は、3年生は3月13日(木)、1・2年生は3月19日(水)で最後になります。給食を通して、今年度も1年間、子どもたちのうれしい笑顔をたくさん見ることができました。「おいしかった!」や「ごちそうさま」の声、そして空っぽになって戻ってきた食缶を見ることが、スタッフ全員の大きな励みになっています。

卒業生みなさんには給食を通して出会った味のことを忘れず、給食で学んだ食べ物や食べ方についての知識や経験を、学校給食の楽しい思い出とともに、ぜひこれからの生活に生かしてってください。

1年間ありがとうございました。

来年度は4月14日(月)から給食がスタートします。

