令和７年３月　学校給食予定献立表（中学校･義務教育学校７～９年生）

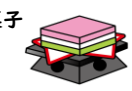
総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉　一年間の反省をしよう

はし	日 曜	献立名	おもな材料 おもに体をつくる 1群	2群	おもに体の調子をととのえる 3群	4群	おもにエネルギーのもと 5群	6群	調味料など	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal) たんぱく質（g）
	3 (月)	今日のめあて（食育の観点） パン　牛乳　ビーンズチャウダー コールスロー	パンの耳について知りよく噛んで食べよう（食事の重要性） ベーコン 白いんげん豆 鶏肉　豆乳 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ　きゅうり グリンピース　しめじ キャベツ	パン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ （個装）	ポタージュ　ホワイトルウ スープストック　塩 こしょう	788 34.3
○	4 (火)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鰆の西京味噌かけ　菜の花和え 豆腐のすまし汁　ひなあられ	桃の節句の行事食について学ぼう（食文化） 鰆 豆腐 白味噌	牛乳 わかめ	なのはな にんじん	はくさい　だいこん とうもろこし　たまねぎ たけのこ　えのきたけ	米　砂糖 ひなあられ （個装）		しょうゆ　塩 だし昆布　だし削り だしのもと	708 29.5
○	5 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鶏肉の五目煮 白菜のごま和え　プルーン	朝ごはんの働きについて知ろう（食事の重要性･心身の健康） 鶏肉 大豆 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう　干しいたけ きゅうり　はくさい もやし　プルーン （個装）	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごま	しょうゆ	740 28.7
	6 (木)	今日のめあて（食育の観点） カレーライス　牛乳 いかと海藻のサラダ	自分の食事のバランスについて振り返ろう（心身の健康･食品を選択する能力） 牛肉 いか	牛乳 海藻ミックス	にんじん	にんにく　たまねぎ グリンピース　キャベツ レモン果汁	米 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	カレールウ　ウスターソース スープストック　カレー粉 しょうゆ　酢	771 28.2
○	7 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　味噌おでん れんこんとひじきの和え物　りんごゼリー	和食の良さについて知り味わって食べよう（食文化） 豚肉　ちくわ 糸かまぼこ 厚揚げ 赤味噌	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん　しょうが れんこん　きゅうり	米　里芋 こんにゃく　砂糖 りんごゼリー （個装）	ごま	しょうゆ　だしのもと 酢	776 30.0
	10 (月)	今日のめあて（食育の観点） パン　牛乳　ハンバーグ　ツナサラダ コンソメスープ　いちごジャム	給食で使われている砂糖について知ろう（食品を選択する能力） ハンバーグ ウインナー ツナ	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり　だいこん たまねぎ　レモン果汁 キャベツ	パン　砂糖 じゃがいも いちごジャム （個装）	オリーブオイル	しょうゆ　酢 スープストック　塩 こしょう	775 33.3
○	11 (火)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　豚キムチ　ナムル アーモンド	苦手な食べ物にも挑戦してみよう（心身の健康） 豚肉　厚揚げ 合鴨入り ボール 赤味噌	牛乳	にんじん	しめじ　たけのこ しょうが　たまねぎ はくさい　もやし はくさいキムチ　キャベツ	米 砂糖	ごま ごま油 アーモンド （個装）	スープストック　酢 しょうゆ	766 29.1
○	12 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　親子煮 浅漬け	正しい方法で手洗いをしよう（心身の健康） 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　干しいたけ だいこん　きゅうり漬け きゅうり	米 じゃがいも 砂糖		しょうゆ　だしのもと	764 33.5
○	13 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鯖の塩焼き ほうれんそうのお浸し　さつまいもの味噌汁	旬のほうれんそうを味わって食べよう（食品を選択する能力） 鯖　豆腐 中味噌 油揚げ 糸かつお	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい　もやし えのきたけ　たまねぎ	米 さつまいも 砂糖		塩　しょうゆ だし昆布　だし削り だしのもと	847 31.6
	14 (金)	❀　卒業式　❀								
	17 (月)	今日のめあて（食育の観点） ピラフ　牛乳　鶏肉のから揚げ カリフラワーのサラダ　鉄分ヨーグルト	１年間の食生活を振り返ろう（食事の重要性） ベーコン 鶏肉	牛乳 鉄分ヨーグルト （個装）	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム とうもろこし　グリンピース しょうが　カリフラワー きゅうり	米 片栗粉 砂糖	油 オリーブオイル	野菜ブイヨン　塩 こしょう　酢 しょうゆ　バジル粉	743 29.5
○	18 (火)	今日のめあて（食育の観点） かやくうどん　牛乳　ごぼうのごま和え 小魚ナッツ	１年間の食生活を振り返ろう（社会性） 鶏肉 かまぼこ	牛乳　わかめ 小魚ナッツ （個装）	にんじん ねぎ	たまねぎ　干しいたけ キャベツ　ごぼう とうもろこし	うどん 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ　塩 だしのもと　酢 だし昆布　だし削り	707 28.8
○	19 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鮭の照り焼きだれ きくらげの塩昆布和え　豚汁	地場産物に感謝して食べよう（感謝の心） 鮭 豚肉 油揚げ 中味噌	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	キャベツ　もやし きくらげ　きゅうり だいこん　ごぼう	米　砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまいも		しょうゆ　だし昆布 だし削り　だしのもと	736 33.7
○	21 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鶏肉と豆腐の旨煮 沢庵和え　たい焼き	食事のマナーを守って楽しい給食時間を過ごそう（社会性） 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう　れんこん 干しいたけ　はくさい たくあん　とうもろこし	米　こんにゃく 里芋　砂糖 たい焼き （個装）		しょうゆ	777 27.6
	24 (月)	今日のめあて（食育の観点） ソーイブレッド　牛乳　ビーフシチュー ハムとセロリのサラダ	早寝･早起き･朝ごはんの良さを学ぼう（心身の健康） 牛肉 ハム	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ　にんにく マッシュルーム　グリンピース キャベツ　きゅうり セロリ	ソーイブレッド じゃがいも	ごまドレッシング（個装）	ビーフシチュー　塩 デミグラスベース ハヤシルウ　ケチャップ	752 34.1

今月の地場産物	総社市産	米･しょうが･きくらげ	岡山県産	牛乳･ねぎ･もやし･にんにく	※ アレルギー対応食品は，　で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。	今月の栄養価	エネルギー	761 kcal
							たんぱく質	30.9 g

【クイズ】 3月3日は、ひな祭りです。行事食として、ひなあられや菱餅などの華やかなお菓子が並びます。これらのお菓子には、緑・白・桃色の3色が使われています。
さて、この3つの色は何を表しているのでしょう？



① ひな人形の着物

② 春の風景

③ 昔の子どもたちに人気だった色

3つの色は、それぞれ
緑＝新芽、 白＝雪、 桃色＝桃の花 を表しています。
また、緑は健康、白は清浄、桃色は魔除けといった願いが込められています。ひな祭りには、ひなあられなどのお菓子の他に、ちらしずしやはまぐりのお吸い物などの行事食が並びます。

答え：②春の風景