

# こんだて

2026年 3月

糀谷中学校二部

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ガバオライス	○	鶏ひき肉, 大豆(乾)	米, おぎ, ごま油, さとう, かたくり粉	にんにく, しょうが, とうがらし(乾), にんじん, 玉葱, ピーマン, パプリカ,	662 kcal
	めだまや 目玉焼き		たまご			33.3 g
	ツナサラダ		ツナ缶	油, さとう	レモン汁, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	25.6 g
3火	ごもくちらし ずし 五目ちらし寿司 ひな祭り献立	○	こんぶ, 鶏ひき肉, むきえび, 油揚げ, たまご	米, さとう, 油	干し椎茸, にんじん, かんぴょう(乾), さやいんげん	628 kcal
	がんもどきの 含め煮		がんもどき	さとう		26.7 g
	すまし汁		かつお厚削り, こんぶ, 豆腐	そうめん	にんじん, ねぎ, 系みつば	20.1 g
	ピーチゼリー		粉寒天	さとう	ネクター, もも缶	
4水	◎コッペパン	○		ミルクパン		699 kcal
	チキンのサルサソース		鶏肉	オリーブ油, さとう, かたくり粉	にんにく, 玉葱, ピーマン, トマト缶, レモン汁	33.5 g
	◎フレンチサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, もやし, きゅうり, 干しぶどう, 玉葱, レモン汁	34.7 g
	ふわふわオニオンスープ		鶏ひき肉, たまご	油	玉葱, しょうが	
5木	あんかけチャーハン	○	★焼き豚, むきえび, たまご	米, おぎ, 油, かたくり粉, ごま油	しょうが, にんじん, ねぎ, グリンピース(ゆで)	600 kcal
	◎春巻き		鶏ひき肉	春巻きの皮(生), 油, はるさめ, さとう, ごま油, かたくり粉, こむぎ粉, 油	しょうが, ねぎ, 干し椎茸, たけのこ(ゆで)	24.2 g
	くだもの 果物(いちご)				いちご	19.9 g
6金	◎バターチキンカレー	○	ヨーグルト, 鶏肉, 生クリーム, 牛乳	米, 油, さとう, バター, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉葱, セロリー	781 kcal
	レモンサラダ			油, さとう	もやし, にんじん, きゅうり, キャベツ, どうもろこし(冷凍), レモン汁	28.6 g
	◎お祝いケーキ(チョコレート)					36.5 g
9月	わかめご飯	○	わかめごはんの素	米, おぎ		663 kcal
	いかのチリソース		いか	かたくり粉, 油, さとう	きゅうり, にんにく, しょうが, ねぎ	28.6 g
	ごま和え			さとう, ごま	キャベツ, にんじん, もやし, こまつな	21.7 g
10火	◎ジョア	乳 製 品	ドリンクヨーグルト			750 kcal
	クロックムッシュ		★ロースハム, チーズ	食パン, バター		34.2 g
	とりくに 鶏肉と白菜のクリーム煮		鶏肉, レンズまめ(乾), 牛乳, 豆乳	油, じゃがいも, バター, こむぎ粉	にんじん, 玉葱, しょうが, はくさい, パセリ	34.1 g
	アーモンドサラダ			アーモンド(乾), さとう, 油	キャベツ, にんじん, もやし, どうもろこし(冷凍), きゅうり	
11水	まぎ 麦ごはん	○		米, おぎ		594 kcal
	さけのカラー焼き		さけ 70g		しょうが	34.8 g
	やさしいた 野菜炒め		★ベーコン, 鶏ひき肉	油	キャベツ, もやし, ピーマン, にんじん	19.3 g
12木	なめこ汁	○	豆腐, かつお厚削り, みそ,		なめこ, ねぎ	
	◎キャロットライスストロガノ		鶏肉, 生クリーム	米, バター, 油, こむぎ粉	にんじん, にんにく, セロリー, 玉葱, マッシュルーム缶, しょうが	643 kcal
	こまつな 小松菜のサラダ			油, さとう	こまつな, にんじん, もやし, きゅうり, どうもろこし(冷凍), レモン汁	23.7 g
13金	◎ミルクココアくずもち	○	牛乳, きな粉	かたくり粉, さとう		19.1 g
	ジャージャー麺		鶏ひき肉, ハ丁味噌	中華麺(冷凍), 油, さとう, かたくり粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, ねぎ, もやし, チンゲンツアイ	624 kcal
	◎サモサ		ツナ缶, ひよこまめ(乾), しらす干し(半乾燥品), カットわかめ	じゃがいも, 油, ぎょうざの皮, こむぎ粉, 油	玉葱, キャベツ	29.0 g
16月	◎果物(りんご)	○			りんご	18.2 g
	◎スパゲティナポリタン		鶏ひき肉, 粉チーズ	スパゲッティ, バター	にんじん, 玉葱, マッシュルーム缶, ピーマン, にんにく, しょうが	664 kcal
	だいず 大豆とポテトのフライ		大豆(乾)	かたくり粉, じゃがいも, 油		28.4 g
17火	くだもの 果物(パイナップル)	○			パイナップル	18.6 g
	お赤飯		ささげ(乾)	米, もち米, 黒ごま		732 kcal
	とりくに 鶏肉の唐揚げ		鶏肉	かたくり粉, 油	しょうが, にんにく	33.0 g
	とうもろこし 豆苗としめじの炒め物		かつお加工品(削り節)	ごま油	トウモロコシ, しめじ	25.6 g
19木	いわ お祝い汁	○	豆腐, なんと, かつお厚削り, こんぶ		えのきたけ, 系みつば, ねぎ	
	◎フルーツバナナコッタ		粉寒天, 牛乳, 生クリーム	さとう	みかん缶	
	まーぼーどん 麻婆丼		鶏ひき肉, 豆腐	米, おぎ, 油, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, 干し椎茸, こねぎ	667 kcal
ワカメサラダ	○	カットわかめ	さとう, ごま	きゅうり, どうもろこし(冷凍)	32.9 g	
		ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮	にんじん, もやし, はくさい, しょうが, ねぎ	21.2 g

23月	ごはん		米		624 kcal	
	とりにく 鶏肉のハニーマスタード	○	鶏肉	はちみつ	29.6 g	
	もやしとベーコンの炒めも		★ベーコン	油	もやし、チンゲンツアイ	24.8 g
	どさんこ汁		こんぶ、かつお厚削り、豆腐、みそ	じゃがいも、バター	にんじん、とうもろこし(冷凍)、こねぎ	
24火	◎ハッシュドチキン		鶏肉、生クリーム	米、むぎ、油、じゃがいも、さとう、バター、ごまき粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト缶	625 kcal
	だいこん 大根サラダ	○	★ロースハム、みそ	ごま油、さとう、ごま	だいこん、みずかけな、にんじん	23.4 g
	くだもの 果物 (いよかん)				いよかん	19.1 g

☆献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。

# 給食だより 3月



家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。

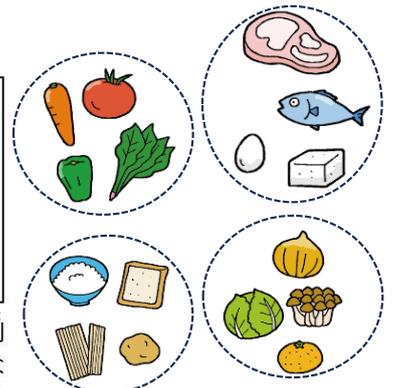


## 献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。



<p>おもにエネルギーのもとになる</p>	<p>おもに体をつくるのもとになる</p>	<p>おもに体の調子をととのえるのもとになる</p>
-----------------------	-----------------------	----------------------------



ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。

### ひな祭り (3月3日)

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事です。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と、中国から伝わった上巳のおはらい(自分の身代わりとしてけがれを移した人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

### ◎印はリクエスト給食です

今月の給食は、みなさんのリクエストしてくれた献立を取り入れました。卒業生は最後の給食になりますね。糀谷夜間中学の思い出とともに、給食の時間が心に残るものになってくれたらうれしいです。

みなさん 1年間ありがとうございました