# 令和6年 3月献立表

下松市立中学校給食センター

## ★3月の給食目標・・・1年間の食事を振り返ろう

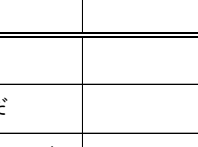
体と食を考える日
3学期のテーマ「食物繊維」

＊都合により献立を変更する場合があります。

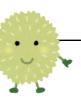
＊リクエスト給食アンケート(9月実施)の結果上位のメニューには＊が付いています。

| 日にち | 牛乳 | 献立 | おもに体の組織をつくる（赤） | | おもに体の調子を整える（緑） | | おもにエネルギーになる（黄） | | 調味料 | エネルギーkcal 給食中止 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1群【たんぱく質】 | 2群【無機質】 | 3群【カロテン】 | 4群【ビタミンC・その他】 | 5群【炭水化物】 | 6群【脂質】 | | |
| 1 (金) | | ＊メロンパン | 鶏卵 | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉、米粉、砂糖 | ショートニング マーガリン(大豆) | 塩 | |
| | | ①大豆とごぼうのメンチカツ | 鶏肉、大豆、豚肉 | | | たまねぎ、ごぼう | パン粉、でん粉、砂糖 | 油、油(大豆) | しょうゆ、塩、香辛料 | ① 703 |
| | | ②いわしのトマト煮 | いわし | | トマト | たまねぎ | 砂糖、でん粉 | | 塩 | ② 640 |
| | | ブロッコリーとコーンのソテー | | | ブロッコリー | キャベツ、とうもろこし | | 油 | コンソメ、塩、こしょう | |
| | | かぼちゃのクリームスープ | ベーコン、いんげんまめ | 牛乳 | かぼちゃ、にんじん パセリ | たまねぎ | | | チキンスープ、ベシャメルソース（乳・小麦・大豆）、コンソメ | |
| | | いよかん | | | | いよかん | | | | |
| 4 (月) | | ＊ちらし寿司 | 油揚げ | | にんじん | ごぼう、干ししいたけ | 米、砂糖 | | すし酢、しょうゆ、塩 | |
| | | ＊花形豆腐ハンバーグ | 鶏肉、豆腐 | | にんじん | たまねぎ、にんにく、しょうが | 砂糖、でん粉 | 油 | 塩、しょうゆ、香辛料 | |
| | | ①野菜のごま酢炒め | まぐろ水煮 | | こまつな、にんじん | もやし | 砂糖 | ごま、油 | 酢、しょうゆ | ① 722 |
| | | ②青菜の煮びたし | 油揚げ | | ほうれんそう、こまつな | キャベツ | 砂糖 | | 和風だし、しょうゆ | ② 723 |
| | | みぞれ汁 | 豆腐 | | にんじん、ねぎ | だいこん、たまねぎ、えのきたけ | でん粉 | | みりん、しょうゆ、削り節（さば・いわし） | |
| | | ひし餅 | | | よもぎ | | 上新粉、砂糖、でん粉 | | 塩 | |
| 5 (火) | | ＊栄養満点ポークカレー(麦ごはん) | | | | | 米、麦 | | | |
| | | (カレーの具) | 豚肉、だいず、鶏レバー、ひよこまめ、いんげんまめ | | にんじん、かぼちゃ | たまねぎ、しょうが、にんにく | じゃがいも | 油 | 塩、こしょう、ワイン、チキンスープ カレールウ(小麦・大豆)、ウスターソース、ケチャップ | |
| | | ＊から揚げ | 鶏肉 | | | | でん粉 | 油 | 塩、こしょう | |
| | | カリフラワーとコーンの塩ゆで | | | | カリフラワー、とうもろこし | | | 塩 | |
| | | ＊①お米deお祝いケーキ | 豆乳、だいず粉 | | | いちご | 砂糖、米粉、水あめ こんにゃく粉、でん粉 | 油 | | ① 971 |
| | | ＊②いちごのお祝いケーキ(卵アレルギー) | 鶏卵、だいず | 乳製品 | | いちご | 砂糖、小麦粉 水あめ、でん粉 | 油 ショートニング | | ② 971 |
| 6 (水) | | ＊麦ごはん | | | | | 米、麦 | | | |
| | | ＊①にらまんじゅう(2個) | 鶏肉、豚肉 | | にら | キャベツ | 砂糖、もち粉(小麦・乳) 水あめ、でん粉 | ラード 油(ごま・大豆) | しょうゆ、塩、香辛料 | ① 798 |
| | | ＊②春巻き | | | にんじん | たけのこ、キャベツ、たまねぎ | でん粉(ゼラチン)、砂糖 はるさめ、小麦粉、水あめ | ごま油、ラード ショートニング 油(大豆)、油 | しょうゆ、オイスターソース、塩、こしょう エキス(チキン・ポーク) | ② 785 |
| | | キャベツのじゃこ炒め | | しらす干し | にんじん | もやし、キャベツ | | ごま油 | しょうゆ、和風だし | 下松中 3年なし 久保中 3年なし 末武中 3年なし |
| | | 肉みそビーフン汁 | 豚肉、だいず、みそ | | にんじん、チンゲンサイ | 根深ねぎ、しょうが、たまねぎ 干ししいたけ | ビーフン（米）、砂糖 | 油 | 酒、しょうゆ、中華だし、こしょう、チキンスープ | |
| | | りんご | | | | りんご | | | | |
| 7 (木) | | ＊麦ごはん | | | | | 米、麦 | | | |
| | | ①きびなごのカリカリ焼き(3個) | | きびなご | | しょうが | 水あめ、砂糖、じゃがいも でん粉、米粉パン粉 玄米粉 | 油 | 塩、香辛料 | ① 800 |
| | | ②五目厚焼き玉子(卵アレルギー) | 鶏卵 | | にんじん | グリンピース、とうもろこし たけのこ、しいたけ | でん粉、砂糖 | 油 | だし汁(かつお・煮干しエキス)、塩、しょうゆ | ② 788 |
| | | 切干大根の含め煮 | ベーコン | | にんじん、さやいんげん | 切干しだいこん | 砂糖 | | しょうゆ、酒 | 下松中 3年なし 久保中弁当日 末武中 1.2年弁当日 3年なし |
| | | 韓国風肉じゃが | 豚肉、生揚げ、ちくわ | | にんじん、にら | にんにく、たまねぎ | じゃがいも、砂糖 | ごま油 | コチュジャン、しょうゆ、酒 | |
| | | (コチュジャン) | みそ | | | | 水あめ、砂糖 | | 米こうじ、唐辛子、塩 | |
| 11 (月) | | ＊ゆかりごはん | | | 赤しそ | | 米、砂糖 | | 梅酢、塩 | |
| | | ①肉しのだの含め煮 | 肉入りしのだ | | | | | | しょうゆ、削り節（さば・いわし） | ① 789 |
| | | (肉入りしのだ) | 油揚げ、鶏肉、豚肉 | | にんじん | たまねぎ、ごぼう | でん粉、砂糖 | ラード | しょうゆ、塩、かつお節エキス、香辛料 | |
| | | ＊②さばのみそ煮(魚介アレルギー) | さば、みそ | | | | 砂糖、でん粉 | | みりん | ② 803 |
| | | 野菜とツナのマヨ炒め | まぐろ水煮 | ひじき | ほうれんそう、にんじん | キャベツ | | マヨネーズ (卵なし) | しょうゆ、みりん、和風だし | 11日～ 全中学校 3年なし |
| | | さつま汁 | 鶏肉、生揚げ、みそ | わかめ | にんじん、ねぎ | たまねぎ、しめじ | さといも | | だしいりこ | |
| | | 小魚 | | カタクチイワシ | | | 砂糖、でん粉 | | 塩 | |
| 12 (火) | | ごはん | | | | | 米 | | | |
| | | ＊①ぎょうざ(2個) | 豚肉、鶏肉、だいず粉 | | にら | キャベツ、たまねぎ、しょうが | でん粉、砂糖 小麦粉、水あめ | ラード、油 | しょうゆ、塩、香辛料、酢、しょうゆ | ① 804 |
| | | ②しゅうまい(2個) | 鶏肉、豚肉、みそ だいず粉 | | | たまねぎ、しょうが | パン粉、でん粉、砂糖 粉あめ、小麦粉、水あめ | ラード | しょうゆ、みりん、香辛料、塩 | ② 801 |
| | | チンゲン菜の中華炒め | ベーコン | | チンゲンサイ、にんじん | たまねぎ、きくらげ | | | しょうゆ、酒、中華だし | 下松中 2年弁当日 |
| | | ＊マーボー豆腐 | 豆腐、だいず、豚肉 みそ | | にんじん、ねぎ | たまねぎ、干ししいたけ しょうが、にんにく | 砂糖、でん粉 | 油 | チキンスープ、トウバンジャン、しょうゆ、中華だし、酒 | |
| | | ＊りんご | | | | りんご | | | | |
| 13 (水) | | ごはん | | | | | 米 | | | |
| | | ハムカツ | 鶏肉、だいず | | | | じゃがいも、米粉 でん粉、砂糖 | 油 | 塩、香辛料 | 下松中 1年弁当日 |
| | | 切干大根としらたきの炒め物 | ベーコン | | | 切り干しだいこん、えだまめ | こんにゃく、砂糖 | ごま、ごま油 | しょうゆ、トウバンジャン | |
| | | おじゃがもち汁 | 生揚げ、油揚げ | わかめ | にんじん、ねぎ | たまねぎ、えのきたけ | おじゃがもち | | 削り節（さば・いわし）、だし昆布、しょうゆ、酒 | |
| | | (おじゃがもち) | | | | | じゃがいも、でん粉 | | 塩 | |
| | | ①ひじきのり | かつお | のり、ひじき 煮干し | | | 水あめ、砂糖 | | しょうゆ、みりん | ① 804 |
| | | ②昆布佃煮 | | 昆布 | | | 砂糖、水あめ | ごま | しょうゆ、酢 | ② 807 |
| 14 (木) | | ごはん | | | | | 米 | | | |
| | | ①いわしのかぼすレモン煮 | いわし | | | かぼす、レモン | 砂糖、水あめ、でん粉 | | しょうゆ、みりん、塩 | ① 766 |
| | | ②あじの煮つけ | あじ | | | | 砂糖、水あめ、でん粉 | | しょうゆ、酢 | ② 748 |
| | | ブロッコリーのおかか炒め | かつお節 | | ブロッコリー、にんじん | | 砂糖 | ごま油 | しょうゆ | 久保中 1年弁当日 末武中 1年弁当日 |
| | | 高野豆腐の含め煮 | 鶏肉、凍り豆腐 | | にんじん、さやいんげん | ごぼう、干ししいたけ | じゃがいも こんにゃく、砂糖 | 油 | しょうゆ、酒、みりん、削り節（さば・いわし） | |

受験応援献立



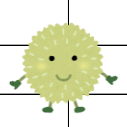
桃の節句に
ちんなんだ献立



体と食を考える日
＜食物繊維を
しっかりとろう＞

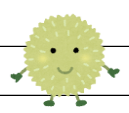
卒業お祝い献立

まごわやさしい
給食の日



体と食を考える日
＜食物繊維を
しっかりとろう＞

| 日にち | 牛乳 | 献　立 | おもに体の組織をつくる（赤） | | おもに体の調子を整える（緑） | | おもにエネルギーになる（黄） | | 調味料 | エネルギーkcal 給食中止 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1群【たんぱく質】 | 2群【無機質】 | 3群【カロテン】 | 4群【ビタミンC・その他】 | 5群【炭水化物】 | 6群【脂質】 | | |
| 15（金） | | ①ハンバーグドック（縦割パン） | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉、米粉、砂糖 | ショートニング | 塩 | ① 801 |
| | | （ハンバーグドック） | 牛肉、鶏肉、豚肉 | | | たまねぎ | 砂糖、パン粉 でん粉、砂糖 | | ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、香辛料、塩 | |
| | | ②ウインナードック（縦割パン） | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉、米粉、砂糖 | ショートニング | 塩 | ② 784 |
| | | （チキンスティックドック） | 鶏肉 | | | | 砂糖、でん粉、水あめ | | ケチャップ、ウスターソース、塩、香辛料 | |
| | | ゆでキャベツ | | | | キャベツ | | | 塩 | 久保中 2年弁当日 末武中 2年弁当日 |
| | | ポトフ | 肉団子 | | にんじん、、ブロッコリー | たまねぎ、はくさい、しめじ | じゃがいも | | チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、ワイン、こしょう | |
| | | （肉団子） | 鶏肉、豚肉 | | | たまねぎ | パン粉、でん粉 | | 香辛料、塩 | |
| | | ＊豆乳いちごパンナコッタ | 豆乳クリーム | | | いちご、りんご | 砂糖、水あめ、でん粉 | | 塩 | |
| 18（月） | | ＊親子丼（麦ごはん） | | | | | 米、麦 | | | |
| | | （親子丼の具） | 鶏肉、鶏卵 | | にんじん、ねぎ | えのきたけ、たまねぎ | 砂糖、でん粉 | 油 | みりん、酒、しょうゆ、削り節（さば・いわし） | |
| | | ①いわしのからめ煮 | いわし | | | しょうが | でん粉、砂糖 | 油 | しょうゆ、酒、みりん | ① 898 |
| | | ②いわしのごまがらめ | いわし | | | しょうが | でん粉、砂糖 | 油、ごま | しょうゆ、酒、みりん | ② 953 |
| | | 五目きんぴら　お彼岸にちなんだ献立 | だいず、さつま揚げ | 茎わかめ | にんじん、さやいんげん | ごぼう、干ししいたけ | こんにゃく、砂糖 | 油 | しょうゆ、みりん、和風だし | |
| | | おはぎ | 小豆 | 寒天 | | | 砂糖、麦芽糖、もち米 | | 塩 | |
| 19（火） | | ごはん | | | | | ★米 | | | |
| | | ＊県産黒毛和牛コロッケ | ★牛肉 | | | ★たまねぎ | ★じゃがいも、パン粉 バッター粉 | 油、★牛脂 | 塩、こしょう | 地場産給食の日 ★…県内産、市内産食材 |
| | | れんこんのカレー炒め | ★鶏肉 | | ★ねぎ | ★れんこん | | 油 | カレー粉、塩、こしょう | |
| | | 地場産みそ汁 | ★豆腐、★油揚げ みそ | わかめ | ★にんじん ★ほうれんそう、★ねぎ | | じゃがいも | | だしいりこ | 食事マナーの日 |
| | | ＊①ゆず吉ゼリー | | | | ★長門ユズキチ | 水あめ、はちみつ | | | ① 839 |
| | | ＊②小野茶ムース | | 加糖練乳、脱脂粉乳 クリーム、牛乳 | ★緑茶、ほうれんそう | | 水あめ | 油 | 塩、抹茶 | ② 862 |
| 21（木） | | 麦ごはん | | | | | 米、麦 | | | |
| | | ＊豚キムチ | 豚肉 | | にんじん、ねぎ | 白菜キムチ、たまねぎ | 砂糖 | 油、ごま油 | しょうゆ、酒 | |
| | | （白菜キムチ） | | | パプリカ | 白菜、にんにく | 砂糖、でん粉 | | かつお節エキス、昆布エキス、唐辛子、塩 | |
| | | 中華風ポテト | | | | | じゃがいも | ごま油 | 塩、中華だし | |
| | | トックスープ | 生揚げ | わかめ | にんじん、ねぎ | だいこん、たまねぎ、きくらげ | トック | 油 | チキンスープ、中華だし、しょうゆ、塩、こしょう | |
| | | （トック） | | | | | 米、でん粉 | | 塩、酒 | |
| | | ＊①りんご | | | | りんご | | | | ① 762 |
| | | ②オレンジ | | | | オレンジ | | | | ② 779 |
| 22（金） | | ＊黒糖パン | | 脱脂粉乳 | | | 米粉、小麦粉、黒糖、砂糖 | ショートニング | 塩 | |
| | | ＊①ハンバーグ | 鶏肉、豚肉 | | | たまねぎ、野菜ペースト | でん粉、砂糖、じゃがいも | ラード 油(大豆) | ケチャップ、香辛料、塩 | ① 833 |
| | | ＊②ミートオムレツ(卵アレルギー) | 鶏卵、豚肉 | | にんじん | たまねぎ | でん粉、砂糖 | 油 | だし汁(かつお・煮干しエキス)、塩、しょうゆ | ② 808 |
| | | シャキシャキソテー | | | にんじん | もやし、きくらげ | | 油 | コンソメ、こしょう | |
| | | クリームスパ | ベーコン | 牛乳 | にんじん、ブロッコリー | キャベツ、たまねぎ、しめじ | スパゲッティ | | ベシャメルソース(小麦・大豆・乳) コンソメ、こしょう | |
| 25（月） | | ごはん | | | | | 米 | | | 久保中なし 末武中なし |
| | | 白身魚のチーズフライ | ホキ | チーズ | | | パン粉、小麦粉、砂糖 | 油 ショートニング | 塩、香辛料 | |
| | | 小松菜のピリ辛炒め | さつま揚げ | | こまつな | きくらげ、にんにく | こんにゃく | ごま油 | みりん、中華だし、しょうゆ、トウバンジャン | |
| | | 具だくさんみそ汁 | 豆腐、みそ | わかめ | にんじん、ねぎ | たまねぎ、えのきたけ | じゃがいも | ごま | だしいりこ | |
| | | ＊①りんご | | | | りんご | | | | ① 788 |
| | | ②いよかん | | | | いよかん | | | | ② 805 |



体と食を考える日
＜食物繊維をしっかりとろう＞

## ◆3月のセレクトについて◆

QRコードを読み取り、

**1月30日（火）１０時** までに提出してください。

【お知らせ】

次の給食費の引き落とし日（納期限）は　4月1日（月）です。

## 3年生のみなさんへ

もうすぐ卒業ですね。中学校を卒業すると、学校給食ともお別れです。

給食が楽しい思い出の味・時間として、ずっと心に残るものになれば嬉しいです。

食べることは体をつくり、命を守ることにつながります。そして、人と食卓を囲むことは心を豊かにします。

ぜひ食べることを大切に考えられる人になってください。

## 1年間どのような食生活を送りましたか？

❶ 毎日、朝ごはんを食べましたか？
❷ 一日3食、きちんと食べましたか？
❸ 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？

❹ おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
❺ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
❻ 食事をする前に手洗いをしましたか？

❼ 食事はよくかんで食べましたか？
❽「ながら食べ」をしませんでしたか？
❾ 食事のマナーを守って食べることができましたか？

❿ 感謝して食べることができましたか？
⓫ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
⓬ 家族や友だちと楽しく食べられましたか？

## 給食室から

今年度の給食は、3月25日で終了します。今年度も大変お世話になりました。

給食センターでは、食品の取り扱いや調理過程において安心安全に細心の注意を払い、みなさんが喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるよう心掛けてきました。「おいしかったです」「ごちそうさまでした」という元気な声を聞いたり、空の食缶が返ってくるととてもうれしく、センター職員の励みとなっていました。

今年度も給食を通してたくさんの笑顔を見ることができ、ありがたく思っています。