



令和7年3月 給食予定献立表



美園中学校

日	曜	献立			主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		栄養価	
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	ちらし寿司 1-3設楽璃乃さんの献立		さわらのピリ辛焼き おひたし すまし汁/桜もち	卵 かまぼこ さくら 小豆 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん ほうれんそう	しいたけ かんぴょう れんこん 大根 ねぎ キャベツ もやし 桜の葉	米 砂糖 小麦粉		732	30.8
4	火	ほうとう風うどん (地粉うどん)		大豆のしゃりしゃり揚げ ごま酢和え	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	しめじ 長ねぎ 大根 れんこん キャベツ もやし	うどん 砂糖 でん粉	油 ごま	811	33.0
5	水	うなぎの ひつまぶし 3年生給食あり		だし巻き卵 うま塩キャベツ	うなぎ 卵	牛乳 のり	人参	わさび こねぎ きゅうり キャベツ にんにく	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	765	35.0
6	木	白飯		生揚げとうすら卵の中華煮 春雨サラダ オレンジ	豚肉 うすら卵 生揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ だけのこ しょうが にんにく しいたけ キャベツ もやし きゅうり オレンジ	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま ごま油	823	32.3
7	金	カツカレー (麦ご飯) 1-3齋藤芽空さんの献立 & 3年生最後の給食		海藻サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 パセリ ピーマン	にんにく しょうが 大根 玉ねぎ コーン きゅうり	パン パン粉 カレーパウダー じゃがいも	油 ごま ごま油	845	26.1
10	月	菜の花ご飯		さばのだし醤油焼き 根菜ごま汁 磯香和え	卵 さば 豚肉 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜 なばな	ごぼう 大根 長ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖	油 ごま	767	31.8
11	火	豚キムチ丼 (麦ご飯)		チーズ入りいも餅 ナムル	豚 あさり	牛乳 チーズ	人参 にら 小松菜	玉ねぎ 白菜キムチ ごぼう 長ねぎ にんにく しょうが もやし	米 麦 じゃがいも でん粉	油 ごま バター ごま油	802	30.8
12	水	枝豆入りわかめご飯 日本全国味めぐり【大分県】		とり天 だんご汁 ごま和え	鶏肉 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	枝豆 しょうが ごぼう 大根 長ねぎ しめじ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 小麦粉	油 ごま	818	33.3
13	木	二色トースト (セサミ・ガーリック)		白花豆のシチュー チーズ入りサラダ	鶏肉 白花豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン きゅうり	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター ごま	869	32.3
17	月	麦ご飯		酢豚 ピリ辛もやし 清見オレンジ	豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ だけのこ しいたけ しょうが もやし 清見オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま油	油 ごま	747	27.2
18	火	手巻き寿司 (酢飯、のり)		焼肉、ツナマヨ、いか立田 沢煮椀	豚肉 ツナ いか 生揚げ	牛乳 のり	人参 ほうれんそう	玉ねぎ しょうが きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま	736	34.0
19	水	ミートピーンズ スパゲッティ		ポテトサラダ チョコ蒸しパン	豚肉 大豆 卵	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ にんにく コーン きゅうり	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも 蒸しパンミックス チョコレート	油 オリーブ油 チョコレート	823	30.5
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・2年生は年間給食回数が学年の授業等の関係で市の規定回数(178回)未満と なっています。不足分の代金は3月31日引き落とし分(第9期)で調整予定で すので、ご確認ください。							1 学年	2 学年	3 学年	平均栄養量		
							3月回数	12回	12回	2回	エネルギー	795 kcal
							累計	178回	173回	162回	たんぱく質	31.4 g

今月の献立について

- 3日・・・この献立は1-3設楽璃乃さんが立てた献立です。テーマは「色鮮やか! ひな祭り献立!」
ひな祭りに定番のちらし寿司や桜餅、また春を感じるさわらで季節を感じましょう。
- 5日・・・この日は3年間給食の時間を支えてくれた3年生給食委員のリクエストにお応えして「うなぎのひつまぶし」
「だし巻き卵」「うま塩キャベツ」にしました。
- 7日・・・今年度の3年生最後の給食は、人気のカレーライスにカツをプラスして「カツカレー」です。
この献立は、1-3齋藤芽空さんが立てた献立です。テーマは、寒さに負けるな! 寒さに勝つ(カツ) 給食!
- 12日・・・今月の日本全国味めぐりは「大分県」です。さて、今年度ラストを飾る大分県出身のゲストはどなたでしょうか?
当日の放送もお楽しみに☆
- 19日・・・最終日は、チョコレートが好きな美園中の皆さんに、チョコチップが沢山入った蒸しパンを作ります!



今年度は、どの学年も驚くほどに残食が少なく、しっかり食べる美園中!! が色濃くなりました。
これは先生方の指導だけでなく、各クラスの給食委員の声かけ、それに応えるクラスメイトの協力性の
賜物だと思います。そんな美園中の皆さんに給食を作れることは、私たち給食室スタッフにとって、幸
せで尊いものだと思いつつ、給食づくりに励んできました。
そして、シェフ給食や3年生のマナー給食などの給食に関する行事を通し、給食は、色々な方の支えが
あって運営されていることを、今年度は例年以上に感じる機会がありました。
これからも「安心! 美味しい! 楽しい! 給食」を目標に。成長期の皆さんが笑顔で食べる
給食提供に努めたいと思います。