

3月の給食目標は
「1年間の食事を振り返ろう」



3月



学校給食予定献立表



食事をするときは「良い姿勢で、
よく噛んで」食べましょう！

令和7年度 第617号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月	火	水	木	金					
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名					
2 むぎい 麦入りごはん こがね 黄金豚の ポークカレー だい がく いも 大学いも	イベント食「伊達中学校考案献立」 (低)732 (中)787 (高)844 (中学)919 低19.8 中21.3 高23.1 中学25.3 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参 豆乳クリーム、にんにく 赤ワイン、トマトピューレ ウスターソース フライドオニオン チキンコンソメ カレールウ【小麦、大豆、鶏肉】	3 ごはん 玉葱と油揚げの 味噌汁 こんにゃくの ポン酢和え ひなあられ	イベント食「ひな祭りメニュー」 (低)664 (中)711 (高)758 (中学)815 低22.2 中23.6 高24.7 中学26.6 玉葱、長ねぎ、刻み揚げ かつおだし、みそ 鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖 大豆油、食塩、香辛料、チキンミートパウダー 揚げ油【鶏肉、小麦、大豆】 柚子香りこんにゃく きゅうり、ポン酢 【小麦、大豆、さば】 うるち米、砂糖、発酵調味液、でん粉 トマトパウダー、ほうれん草パウダー 食塩、パブリカパウダー、昆布、青のり	4 茹でラーメン 塩ラーメン にく 肉 焼 2コ	(低)537 (中)577 (高)588 (中学)651 低24.7 中26.6 高27.3 中学30.2 豚肉、ほうれん草、もやし、長ねぎ こしょう、チンタヌースープ 塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご ゼラチン】 玉葱、豚肉、でん粉、砂糖、食塩 粒状大豆たん白、ごま油、生姜 ホタテエキス 魚介エキス調味料 こしょう、小麦粉 【小麦、大豆、豚肉、ごま】	5 スライスパン ごぼうコンソメスープ ほうれん草 オムレツ キャベツとコーン のサラダ ミルメーク (コーヒー味)	(低)501 (中)505 (高)506 (中学)558 低20.3 中20.3 高20.4 中学22.1 玉葱、人参、ささがきごぼう チキンコンソメ ブイヨングラニユール 液卵、ほうれん草、食用卵殻粉 油脂加工品(植物油脂、卵黄、食塩) でん粉発酵調味料 【卵、大豆】 キャベツ、コーン、ささみ水煮 香りごまドレッシング 【ごま】 果糖ぶどう糖液糖、砂糖 インスタントコーヒー、食塩 乳酸カルシウム 着色料(カラメル)、香料	6 むぎい 麦入りごはん とうふ 豆腐のすまし汁 ツナそぼろ丼	(低)615 (中)658 (高)703 (中学)746 低25.2 中26.0 高26.9 中学28.0 豆腐、大根、長ねぎ、料理酒 かつおだし、しょうゆ でん粉、食塩 鯛だし【小麦、さば、大豆】 まぐろ水煮、鶏ひき肉、人参 ささがきごぼう、生姜 三温糖、白ごま、みりん 料理酒、食塩、こしょう ノンエッグマヨネーズ しょうゆ
9 ごはん わかめの味噌汁 いわしの ゆず味噌煮 にんじんしりしり	(低)515 (中)554 (高)593 (中学)633 低21.9 中22.8 高23.6 中学24.6 カットわかめ、玉葱、豆腐 長ねぎ、かつおだし、みそ いわし、みそ、みりん、砂糖 ゆず、米でん粉【大豆】 人参、まぐろ水煮、ごま油 三温糖、香味そばつゆ甘口 【小麦、大豆】	10 むぎい 麦入りごはん まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼 シルバーサラダ	(低)650 (中)704 (高)758 (中学)842 低24.0 中25.4 高26.9 中学30.5 豚ひき肉、豆腐、でん粉 三温糖、長ねぎ、生姜 料理酒、豆板醤、みそ しょうゆ 麻婆豆腐ソース 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】 春雨、きゅうり ポークハム【豚肉】 食塩、こしょう、三温糖 ノンエッグマヨネーズ	11 茹でうどん 関西風うどん かしわ味天	(低)646 (中)693 (高)713 (中学)791 低29.9 中31.8 高32.9 中学36.5 豚肉、ほうれん草、刻み揚げ 玉葱、人参、長ねぎ みりん、料理酒 関西うどんだし【小麦、大豆】 かしわ味天	12 プレーンパン クリームシチュー にく 肉 だん 団 ご (ケチャップ味) 小1コ 中2コ ブロッコリーサラダ	(低)606 (中)623 (高)639 (中学)793 低25.6 中26.7 高27.5 中学33.3 鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参 牛クリーム、牛乳チーズ、バター 脱脂粉乳、こしょう チキンコンソメ、ホワイトルウ ベシャメールソース 【乳、小麦、大豆、豚肉】 鶏肉、豚肉、玉葱、パン粉、豚脂 食塩、植物油脂、香辛料、砂糖 醸造酢、粒・粉末状植物性たん白 しょうゆ、たん白自己消化物 トマトケチャップ、生姜 なたね油 【小麦、大豆、ごま、豚肉、鶏肉、りんご】 ブロッコリー、ささみ水煮 イタリアンドレッシング	13 ごはん さつま汁 まだら 真鰯のスパイス揚げ もやしごま和え	(低)611 (中)664 (高)715 (中学)786 低23.6 中25.2 高26.6 中学29.1 さつまいも、鶏肉、人参 長ねぎ、ささがきごぼう かつおだし、みそ 真鰯、でん粉、食塩、糖類 粉末しょうゆ、香辛料 【大豆、小麦】、揚げ油 ほうれん草、もやし、上白糖 白ごま、ごま油 しょうゆ
16 むぎい 麦入りごはん ブラウンシチュー スペゲティー サラダ	(低)711 (中)767 (高)822 (中学)906 低22.5 中23.8 高25.4 中学27.9 豚肉、じゃがいも、玉葱、食塩 ウスターソース、生クリーム ダイストマト、赤ワイン トマトケチャップ、こしょう チキンコンソメ デミグラスソース 【小麦、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉 ゼラチン】 ビーフシチュールウ 【乳、小麦、大豆、牛肉、豚肉、鶏肉 りんご、バナナ】 スペゲティー、コーン、食塩 まぐろ水煮、ノンエッグマヨネーズ サラダ油、上白糖 すし酢【小麦】、こしょう	17 ごはん みそ 味噌ちゃんこ鍋 あづ 厚焼き玉子 いそ もやしの磯和え	(低)595 (中)645 (高)693 (中学)756 低24.6 中26.1 高27.6 中学30.3 豚肉、とり肉団子【小麦、大豆 豚肉、鶏肉】、豆腐、しらたき 白菜、長ねぎ、かつおだし、料理酒 みりん、しょうゆ、鶏だし ラーメンスープ味噌 【小麦、大豆、さば、豚肉、ごま】 鶏卵、砂糖、みりん、醸造酢 しょうゆ、食用植物油脂 かつおだし、こんぶだし、食塩 【卵、小麦、大豆】 もやし、ほうれん草、刻みのり ごま油、食塩 香味そばつゆ甘口【小麦、大豆】	18 むぎい 麦入りごはん わかめスープ ぶた 豚キムチ丼	(低)580 (中)641 (高)703 (中学)781 低26.3 中28.7 高31.0 中学35.0 カットわかめ、豆腐、長ねぎ 白ごま、しょうゆ、食塩 こしょう、鶏ガラスープ チキンコンソメ 味付き豚肉 【大豆、小麦、豚肉、りんご、ごま】 玉葱、青ピーマン、人参 しらたき、三温糖、料理酒 でん粉、こしょう 濃厚旨辛キムチ 【えび、あわび、大豆、ごま、魚介類】	19 ごはん じゃがいもの 味噌汁 チキンカツ むげん 無限！キャベツ!!	(低)633 (中)674 (高)718 (中学)763 低19.7 中20.6 高21.4 中学22.4 じゃがいも、玉葱 カットわかめ、かつおだし みそ 鶏肉、パン粉、小麦粉加工品 粉末状植物たんぱく、食塩 香辛料、植物油脂、調味エキス フライミックス粉 【小麦、大豆、鶏肉】、揚げ油 キャベツ、白ごま、ラー油【ごま】 ごま油、にんにくパウダー 鶏がらスープ、しょうゆ		
23 ごはん だいこん 大根と油揚げの 味噌汁 ホッケフライ きんぴらごぼう	(低)551 (中)593 (高)635 (中学)680 低19.9 中20.9 高21.8 中学23.0 大根、長ねぎ、刻み揚げ かつおだし、みそ ホッケ、パン粉 バッターミックス 【小麦、大豆】、揚げ油 ささがきごぼう、ごま油 つきこん、人参、みりん 三温糖、かつおだし、こしょう	●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。 ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ●お玉、トング、ごはんへら、サラダスプーンは食具専用かごの中に入れてください。 ※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。 ●茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。	塩分・脂質平均栄養価は	工エネルギーKcal 塩分g 脂質g	低学年 610 2.2 20.4 中学年 653 2.4 21.0 高学年 693 2.5 21.6 中学生 761 2.9 23.1	年度末です。令和7年度分の学校給食費の納め忘れにご注意ください。 事情により、納めることができない場合は、必ず納付相談を行ってください。 ○納付相談 平日9時~17時 ○だて歴史の杜食育センター 電話 0142-23-4019 未納がある場合は食育センター職員が家庭・職場訪問いたします。	3月分の給食費の 口座振替日は 3月31日(火)です。 ※残高不足に ご注意下さい		

1年間の食事を振り返ろう！

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできただけでしょうか？この1年間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



♪3月の考案メニュー

2日(月)

伊達中考案献立

イラストも描いてくれました！



献立名～カレーライス・大学芋・牛乳
★大好きなものばかり集めました♪

♪3月の行事食

3日(火)
ひなまつり

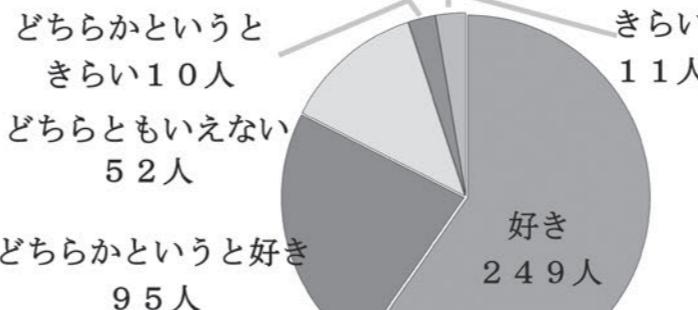
ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日本の伝統行事です。今日は、デザートに3色の『ひなあられ』ができます。白は「雪」、赤は「生命」、緑は「木々の芽」を表し、自然からエネルギーをもらって健康に過ごせるようにとの願いがこめられています。

「学校給食・食生活に関する児童生徒へのアンケート」結果報告 vol.2

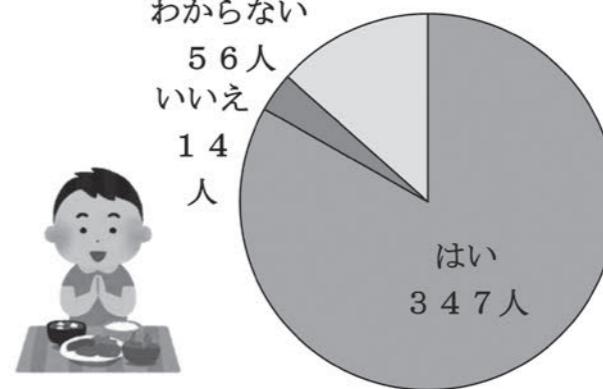
令和7年10月16日～30日に伊達市立・壮瞥町立 小学校5年生、前期5年生、中学2年生、後期8年生の皆さんに実施した「アンケート」の結果をお知らせします！

【アンケート結果】

○あなたは、学校給食が好きですか、嫌いですか。

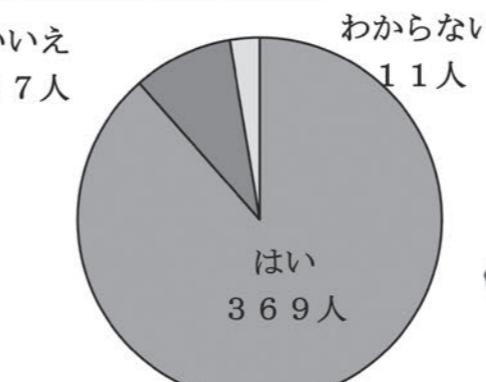


○食事のマナーを守って食べていますか。

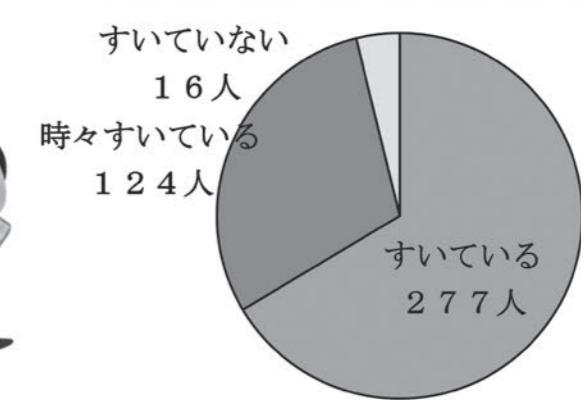


約80%の人が学校給食が「好き/どちらかといふと好き」と回答していました。「嫌い/どちらかといふと嫌い」と回答した人は約5%いました。

○朝・昼・夕3食必ず食べる。



○あなたは、学校給食の前にお腹がすいていますか。



1日3食食べている人は全体の約90%でした。「わからない/いいえ」と回答した人は約10%でした。

学校給食前にお腹が「すいている/時々すいている」人は約95%で、「すいていない」人は約5%でした。欠食などで食事が不規則になってしまふと、生活リズムの乱れにもつながります。リズムが乱れると給食の時に空腹感を感じないということにもつながります。1日3食を意識して食事をしましょう。

朝ごはんは1日を活動的にいきいきと過ごすための大変なエネルギーとなります。朝ごはんは、しっかり食べてから登校しましょう！

♪3月も無償提供していただきました！

3月12日(木)のクリームシチューに使われる「スキムミルク」は『有限会社 静狩急行』様より提供していただきました。スキムミルクは牛乳に比べて、低カロリー高たんぱくで、カルシウムも多く含まれています。感謝の気持ちを込めて残さずに食べましょう！

ご協力ありがとうございました！