

# 3月給食予定献立表

令和7年度 飯網町学校給食共同調理場  
飯網中学校 TEL026-253-3250  
FAX026-253-3251

【給食目標】		主な材料						栄養価			
1年間の給食をふりかえろう		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間					
献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
主食	牛乳	おかず		魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2月	ちらしずし	はんぺん	焼きさば	梅ドレッシング	梅ドレッシング	梅ドレッシング	梅ドレッシング	梅ドレッシング	梅ドレッシング		【ひなまつり献立】 女の子の健やかな成長を願って お祝いをする行事です。デ ザートには、小さい大福を選び ました。 よく噛んで食べましょう。
3火	米粉パン	ABCスープ	鶏肉のハーブ焼き	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	鶏肉を、数種類のハーブとワ インで付け込んで「鶏肉の ハーブ焼き」を作ります。爽や かな香りです。	671 Kcal 41.1 g 23.7 g 3.1 g
4水	ご飯	かきたま汁	いかチリソース	もやし中華	もやし中華	もやし中華	もやし中華	もやし中華	もやし中華	トマトソースベースのチリソ ースで、唐揚げにした一口サイ ズのいかを味付けした、ご飯 にあうおかずです。	717 Kcal 28.5 g 19.9 g 2.5 g
5木	ご飯	豆腐とわかめのみそ汁	豚肉のスタミナ炒め	ひじきポテサラ	ひじきポテサラ	ひじきポテサラ	ひじきポテサラ	ひじきポテサラ	ひじきポテサラ	ひじきを甘辛く煮て、ポテトサ ラダに入れます。	747 Kcal 30.8 g 22.8 g 2.5 g
6金	ピザトースト	白菜と肉団子のスープ	シャキシャキポテサラ	いちごゼリー	いちごゼリー	いちごゼリー	いちごゼリー	いちごゼリー	いちごゼリー	調理場特製の「ピザトース ト」です。いつもはパンが食べ きれない人も、しっかり食べて ください。	791 Kcal 32.6 g 28.5 g 4.4 g
9月	ご飯	根気がつくみそ汁	ソースカツ	福神漬け和え	福神漬け和え	福神漬け和え	福神漬け和え	福神漬け和え	福神漬け和え	【応援献立】 令和7年度もあと1週間。頑 張りましょう。	742 Kcal 25.6 g 15.7 g 3.1 g
10火	コッペパン	コーンポタージュ	豆腐のミートローフ	イタリアンサラダ	イタリアンサラダ	イタリアンサラダ	イタリアンサラダ	イタリアンサラダ	イタリアンサラダ	手作りのホワイトルウで、コー ンポタージュを作ります。甘み のある国産コーンはパンに合 います。	821 Kcal 35.4 g 30.7 g 3.7 g
11水	ご飯	きのこの豚汁	シルバー西京みそ焼き	小松菜ののりマヨ和え	小松菜ののりマヨ和え	小松菜ののりマヨ和え	小松菜ののりマヨ和え	小松菜ののりマヨ和え	小松菜ののりマヨ和え	きのこ王国長野ならではの、 豚汁です。食物繊維がたっぷり です。	719 Kcal 32.8 g 22.7 g 2.0 g
12木	ソフト麺	マーボーソース	小倉蒸しパン	糸寒天のサラダ	糸寒天のサラダ	糸寒天のサラダ	糸寒天のサラダ	糸寒天のサラダ	糸寒天のサラダ	調理場特製の「小倉蒸しパ ン」です。優しい甘みで、おい しいですよ。	799 Kcal 29.9 g 19.4 g 2.6 g
13金	ポークカレーライス	青大豆と米粉マカロニのサラダ	でこぼん	でこぼん	でこぼん	でこぼん	でこぼん	でこぼん	でこぼん	でこぼんは、不知火とも呼ば れます。果汁たっぷりの柑橘 類です。	789 Kcal 27.7 g 20.6 g 2.8 g
16月	紫米ご飯	お祝いすまし汁	山賊焼き	菜の花和え	お祝いケーキ	お祝いケーキ	お祝いケーキ	お祝いケーキ	お祝いケーキ	【卒業お祝い献立】 3年生のみなさん、ご卒業お めでとうございます。みなさん の門出をお祝します。	813 Kcal 30.0 g 25.0 g 2.1 g
17火	キムタクご飯	もずく汁	紅白肉団子のもち米蒸し	シャキシャキ大根サラダ	シャキシャキ大根サラダ	シャキシャキ大根サラダ	シャキシャキ大根サラダ	シャキシャキ大根サラダ	シャキシャキ大根サラダ	今年度最後の給食です。進 学進級をお祝いで、紅白団 子のもち米蒸しを手作りしま す。	754 Kcal 30.6 g 22.1 g 3.6 g

## 卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

卒業・進級の季節になりました。

うれしいけれど、少し寂しい別れの季節です。

3年生のみなさんは、学校給食を食べるのも残すところ

あとわずかです。

共同調理場では、みなさんの心と体の健やかな成長を願って、おいしい給食作りに努めてきました。友だちや先生方と過ごした給食の時間が、楽しい思い出として残れば、私たちも幸せです。

成長期の食習慣は、大人になってからの健康に大きく影響します。

後で後悔しないよう、どんなものをどんなふうに使ったらよいか、

大切に元気で充実した日々を過ごせるよう願っています。



## ひな祭りの行事食



ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤（桃色）、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。

