



令和6年度 3月献立表

(マークはリクエストメニュー)

伊豆の国市立
韮山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
3	月	ちらし寿司	卵		にんじん	干し椎茸 れんこん	米 砂糖		735kcal 32.0g 21.3%	 ひなまつりの行事食	
		鯖の西京焼き	鯖 みそ			しょうが					
		おひたし			小松菜 にんじん	もやし					
		花ふり入りすまし汁	豆腐 おふ		みつ菜						
		三色ゼリー	豆乳クリーム	寒天		いちご りんご果汁	砂糖 水あめ デンプン				
4	火	ナン					小麦粉 砂糖	油 ヨーグルト	826kcal 31.6g 40.2%		
		キーマカレー	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう トマト		油			
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ			
		ミニトマト	「J」Aふじ伊豆 伊豆の国果菜委員会」様 から無償でいただきました！		ミニトマト						
		ナタデココの フルーツヨーグルト		ヨーグルト		黄桃 パイナップル バナナ カデコ	砂糖				
5	水	給食なし									
6	木	給食なし									
7	金	キムタクご飯	ベーコン	(昆布)	(人參 ニラ)	つぼ漬(干し大根) キムチ漬(白菜 大根 ネギ ココ 生姜)	米 (水あめ) (砂糖 もろ粉)	油	806kcal 38.0g 34.8%	3年5組リクエスト献立	
		いかのねぎ塩焼き	いか			しょうが にんにく 根深ねぎ		ごま ごま油			
		海藻サラダ	マグロフレーク	海藻ミックス		きゅうり こんにゃく	砂糖	ごま油			
		豚汁	豚肉 みそ		にんじん	こんにゃく 大根 ごぼう 根深ねぎ	さといも	油			
		焼きプリンタルト	卵	乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン			
10	月	わかめご飯		わかめ			米 麦		899kcal 33.0g 30.5%	3年8組リクエスト献立	
		鶏の唐揚げ (3-5.3-8リクエスト)	鶏肉			にんにく	片栗粉	油			
		ツナサラダ	マグロフレーク			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
		ABCスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ セロリー とうもろこし キャベツ	マカロニ じゃがいも				
		安倍川白玉	きな粉				砂糖 白玉団子				
11	火	麦ご飯				お米は毎回伊豆の国市産！	米 麦		812kcal 32.2g 35.4%	ふるさと給食の日	
		にじますのマヨネーズ焼き	にじます	富士宮市で養殖	パプリカ パセリ	玉ねぎ 生椎茸 エリンギ	パン粉	マヨネーズ			
		小松菜の煮びたし	油揚げ		小松菜	キャベツ	砂糖				
		じゃがベー汁	ベーコン みそ		葉ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも	バター			
		フルーツクレープ	卵 ゼラチン	乳 全粉乳		黄桃 パイナップル マンゴーピューレ	小麦粉 水あめ 砂糖 デンプン	マーガリン 油			
12	水	りんごチップパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	ヨーグルト	834kcal 34.5g 35.6%		
		ラザニア	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ	小麦粉 ワンタンの皮	バター 油			
		ミモザサラダ	ハム 卵		ほうれん草	キャベツ きゅうり	砂糖	油			
		コンソメスープ			にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油 ごま			
13	木	麦ご飯					米 麦		750kcal 35.8g 25.0%		
		ヒレカツ	豚肉 卵				小麦粉 パン粉	油			
		わかめのおひたし		わかめ	小松菜 にんじん						
		豆乳みそ汁	豆腐 豆乳 みそ		にんじん	大根 キャベツ 根深ねぎ					
		みかんゼリー				みかん果汁	砂糖				

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものとなる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものとなる食品		<黄> おもにエネルギーのもととなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
14	金	給食なし									
17	月	お赤飯 	小豆				米	ごま	747kcal 33.4g 27.8%	卒業お祝い 献立	
		鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが					
		磯びたし		のり	小松菜 にんじん	キャベツ					
		あらははんべんの すまし汁	はんぺん (魚肉すり身)		葉ねぎ にんじん	えのき茸		(デンプン 砂糖 やまいも)			
		いちごのお祝いケーキ	卵	乳 クリーム		いちご		砂糖 小麦粉 水あめ デンプン			油 ショートニング
18	火	給食なし									
19	水	修了式・卒業式 (給食なし)									

※献立は仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

3月 給食だより

★2学期に給食委員会が実施した「残量調査」で残量が少なかったクラス(3年5組、3年8組)のリクエスト給食を3月7日(金)と3月10日(月)に実施します。

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



もうすぐ春休み!

新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

春の行事と行事食

3月3日
◆ひなまつり◆



はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日ごろ
◆春分の日(春のお彼岸)◆



ぼたもち

桜開花のころ
◆お花見◆



花見団子 行楽弁当