



令和7年度 3月献立表

伊豆の国市立
蓮山中学校

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		
2	月	うどん					小麦粉		728kcal 37.7g 30.7%	
		肉うどんつけ汁	豚肉 油揚げ		にんじん ほうれん草	干し椎茸 根深ねぎ				
		ししゃもフライ	ししゃも				パン粉 小麦粉 コープラー-ライ麦粉	油		
		清見オレンジ				オレンジ				
3	火	ちらし寿司	卵		にんじん	干し椎茸 れんこん	米 砂糖 でん粉 砂糖	油	714kcal 33.4g 24.8%	ひなまつりの 行事食 
		鯖の西京焼き	鯖 みそ			しょうが				
		野菜とツナのおひたし	マグロフレーク		小松菜	もやし キャバツ しょうが	砂糖	ごま		
		ミニトマト			ミニトマト	「JAふじ伊豆 伊豆の国果菜委員会」様 から無償でいただけるそうです！				
		花ふ入りすまし汁	豆腐 おふ		みつ葉					
		ひなあられ		寒天			米 砂糖 でん粉			
4	水	給食なし								
5	木	給食なし								
6	金	麦ご飯					米 麦		946kcal 37.7g 33.5%	★2年生 1組リクエスト 献立
		鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく	片栗粉	油		
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 にんじん					
		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		
		ミルクケーキ					砂糖			
9	月	麦ご飯					米 麦		705kcal 26.5g 28.7%	3年生 給食なし
		ビビンバ	牛肉 卵		ほうれん草 にんじん	にんにく もやし	砂糖	油 ごま ごま油		
		フレンチポテト					じゃがいも	油		
		わかめスープ		わかめ	小松菜	とうもろこし		ごま ごま油		
10	火	麦ご飯					米 麦		741kcal 32.4g 31.2%	
		和風ハンバーグ	牛肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳		玉ねぎ 大根	パン粉	油 ごま		
		青菜とポテトの ごま風味和え			小松菜 にんじん	とうもろこし	じゃがいも 砂糖	ごま 油		
		大根となめこのみそ汁	豆腐 みそ		葉ねぎ	大根 なめこ				
11	水	ピザトースト	ハム	脱脂粉乳 チーズ	ピーマン	玉ねぎ	小麦粉 砂糖	ヨーグルト マーガリン	827kcal 33.7g 44.8%	
		豆腐とベーコンの クリーム煮	ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	バター 油		
		グリーンポテト		あおのり			じゃがいも	バター		
		いちご				いちご 				



献立表は、裏面に続きます



★給食委員会の企画(タイムアタックレース・残食ゼロビンゴ)で総合優勝した2年生1組のリクエスト献立献立を実施します！

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		
12 木	麦ごはん					米 麦		816kcal 33.2g 32.2%	
	あじの干物揚げ	あじ					油		
	五目きんぴら	豚肉		にんじん ビーマン	ごぼう こんにゃく	砂糖	油 ごま		
	じゃがいもとキャベツのみそ汁	油揚げ みそ		チンゲン菜	キャベツ 根深ねぎ	じゃがいも			
	県内産みかんのタルト	卵	牛乳 練乳 乳製品		みかん果汁	砂糖 米粉 水あめ 小麦粉	マーガリン 油		
13 金	給 食 な し								
16 月	ターメリックライス					米 麦	バター	806kcal 38.0g 34.8%	
	キーマカレー	豚肉		にんじん ビーマン トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう		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		
	デコボン				デコボン				
17 火	キムチチャーハン	豚肉	(昆布)	にんじん にら	キムチ(白菜 大根 芽コソク 生姜) たけのこ	米 (もち粉 砂糖)	ごま油	723kcal 35.1g 29.1%	
	いかのねぎ塩焼き	いか			しょうが にんにく 根深ねぎ		ごま油 ごま		
	ほうれん草のナムル			にんじん ほうれん草	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
	はるさめスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	干し椎茸	はるさめ	油		
	ココアムース	卵	牛乳 練乳 乳製品 寒天 ゼラチン			水あめ でん粉 チョコレート 砂糖			
18 水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ヨーグルト	845kcal 34.5g 38.1%	卒業お祝い献立
	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		
	海藻サラダ	マグロフレーク	海藻		きゅうり こんにゃく	砂糖	ごま油		
	卵スープ	卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油		
	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 ヨーグルト		
19 木	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

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。



ひな祭りの食べ物

ひしもち

緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白酒

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

卒業おめでとございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。

給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。

