

# 令和6年3月 中学校給食予定献立表 ①

長崎市立三重中学校

日	曜	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・さとう類	6群 油脂類・種実類	
1	金	ごはん					米	809	
		牛乳		牛乳					
		ちらし寿司の具	☆きんしたまご		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ	さとう		
		すまし汁	とうふ		にんじん ほうれん草	たまねぎ ふかねぎ			
		ホキの天玉揚げ	☆ホキのてんたまあげ						油
		ひなあられ					☆ひなあられ		
4	月	小コッペパン					コッペパン	774	
		牛乳		牛乳					
		皿うどん	ふた肉 イカ はんぺん 揚げかまぼこ		にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぷん		油
		大根の中華和え			パプリカ	だいこん きゅうり	さとう		油 ごま油
		棒チーズ		チーズ					
5	火	ごはん					米	786	
		牛乳		牛乳					
		のっぺい汁	とり肉 あつあげ		にんじん	こんにゃく ふかねぎ だいこん	じゃがいも でんぷん		
		豚肉のしょうが焼き	ふた肉		にんじん ピーマン	キャベツ しょうが たまねぎ	さとう		油
6	水	ごはん					米	828	
		牛乳		牛乳					
		かきたま汁	たまご はんぺん		にんじん ほうれん草	はくさい	でんぷん		
		長崎県産ぶりの煮つけ	ぶり			しょうが	さとう		
7	木	ごはん					米	813	
		牛乳		牛乳					
		ポトフ	とり肉 ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん	じゃがいも		
		照り焼きハンバーグ	☆ハンバーグ				さとう でんぷん		
8	金	ごはん					米	858	
		牛乳		牛乳					
		カツカレー	(カツ) ☆カツ (カレー) とり肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも カレールウ		油
		海藻サラダ		☆かいそう		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう		油
11	月	黒砂糖パン					くろざとうパン	815	
		牛乳		牛乳					
		スパゲティミートソース	ふた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ		油
		鶏肉とほうれん草のソテー	とり肉		ほうれん草	キャベツ			油
12	火	ごはん					米	866	
		牛乳		牛乳					
		すき焼き	牛肉 やきとうふ		にんじん	こんにゃく はくさい たまねぎ ふかねぎ えのきだけ	☆マロニー さとう		油
		いわしの生姜煮	☆いわしのしょうがに						
13	水	ごはん					米	807	
		牛乳		牛乳					
		紅白の吸い物	はんぺん		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	☆しらたまもち		
		チキン南蛮	とり肉				でんぷん さとう		油
		いんげんのおひたし		さやいんげん	もやし	さとう	28.3		

☆印がついているものは加工品です。

※献立は予定ですので、学校行事や物資購入などの都合により、急に変更になる場合があります。

# 令和6年3月 中学校給食予定献立表 ②

長崎市立三重中学校

日	曜	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・さとう類	6群 油脂類・種実類		
14	木									
15	金	ごはん					米	778		
		牛乳		牛乳						
		ピビンバ丼の具 (肉) (ナムル)	ぶた肉 赤みそ		たまねぎ にんにく	さとう 油				
18	月	中華スープ	とり肉		にんじん ほうれん草	もやし	さとう	ごま ごま油	30.4	
		はちみつパン					はちみつパン			
		牛乳		牛乳						
19	火	ポテトと野菜のスープ	とり肉 ウインナー		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも	油	773	
		きびなごのオーロラソース		☆きびなごフライ			さとう	☆マヨネーズ風調味料(卵なし) 油		31.2
		キャベツのレモン漬			にんじん	キャベツ レモン汁	さとう			
20	水	ごはん					米	796		
		牛乳		牛乳						
		肉団子と大豆の煮物	☆肉団子 大豆		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ ごぼう	じゃがいも さとう		油	
21	木	豚肉の高菜炒め	ぶた肉		☆たかなづけ	たまねぎ	さとう	油 ごま油	27.8	
		デコボン				デコボン				
										
22	金	小コッペパン					コッペパン	807		
		牛乳		牛乳						
		肉うどん (うどん) (肉)	油揚げ ぎゅう肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ ぶかねぎ しょうが	うどん さとう			
22	金	小松菜の炒め物	ぶた肉		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま油	32.6	
		いちごジャム					いちごジャム			
										

☆印がついているものは加工品です。

※献立は予定ですので、学校行事や物資購入などの都合により、急に変更になる場合があります。



## 3月3日はひな祭り



ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、「桃の節句」ともいわれています。

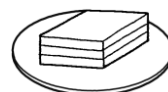
ひな人形を飾る風習は、室町時代ごろに始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄を払うための紙の人形だったそうです。



## ひな祭りの行事食

### ひしもち

あかもいろ しろ みどり かさ  
赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。  
あか もも はな しろ ゆき みどりわかめ あらわ  
赤は桃の花、白は雪、緑は若芽を表しています。



### ひなあられ

基本的にはピンク・黄・緑・白の4色のことが多く、この4色は季節をあらわしていて、1年中すこやかに過ごせまようという願いが込められています。



## 1年間の食生活をふりかえろう!



1年間の食生活をふりかえって、できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて改善しましょう。

- 朝ごはんを毎日食べた
- 好き嫌いせず何でも食べた
- 苦手なもの、1口はチャレンジした
- 地域でとれる食べ物や、長崎の郷土料理について知った
- 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた
- 手洗い・うがいをきちんとした
- はしをきちんと持つことができた



## ご卒業おめでとうございます!

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。  
3月の給食もしっかり食べて、元気に充実した毎日を過ごしてください。



新学期の給食は、4月9日(火)開始予定です。