

令和8年 3月 中学校基準献立予定表

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|--------------|----|-----------------------------|------------------|--|---|-------------------------------|
| 2月 | ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | | 778 kcal |
| | うま煮 | | とりもも肉角, とりむね肉角 | じゃがいも, 粗糖 | たまねぎ, にんじん, たけのこ, こんにゃく, グリンピース | 日本酒, みりん, しょうゆ, さば・かつお削り節, 並塩, 水 | 30.6 g |
| | ごまあえ | | | 黒ごま, 粗糖 | キャベツ, にんじん, ホールコーン | しょうゆ | 16.7 g |
| | | | | | | | 3.0 g |
| 3火 | 切干大根ご飯 | ○ | 油揚げ | 精白米, 精麦, 粗糖 | 切干しだいこん, にんじん | しょうゆ, 日本酒 | 744 kcal |
| | 飲むヨーグルト | | ◎飲むヨーグルト (アシドミルク plus180) | | | | 35.4 g |
| | さわらの梅しそ焼き | | さわら, あわせ味噌 | 粗糖 | ねり梅, しそ(葉) | 日本酒, みりん | 12.5 g |
| | すまし汁 | | カットわかめ, あられはんぺん | | 長ねぎ, えのきたけ, にんじん | さば・かつお削り節, 日本酒, しょうゆ, 並塩, 水 | 3.8 g |
| | さくらゼリー | | | さくらゼリー | | | |
| 4水 | ぶどうパン | ○ | | ◎ぶどうパン | | | 765 kcal |
| | カレービーンズ | | 大豆, ぶたもも肉小間 | じゃがいも, 米油, 米粉 | たまねぎ, にんじん | トマトピューレー, ケチャップ, チャツネ, カレー粉, クミン, ターメリック, 中濃ソース, 赤ワイン, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 並塩, 水 | 36.3 g |
| | ほうれん草のサラダ | | | ごま油 | キャベツ, ほうれん草, ホールコーン | しょうゆ, 酢, 並塩 | 23.8 g |
| | | | | | | | 3.2 g |
| 5木 | きつねうどん | ○ | 油揚げ | ゆで麺 | ほうれん草, にんじん, 長ねぎ | しょうゆ, みりん, さば・かつお削り節, 並塩, 水 | 757 kcal |
| | 青のりポテト | | あおのり(素干し) | じゃがいも, 揚げ油 | | 並塩 | 30.3 g |
| | 果物(ぼんかん) | | | | ぼんかん | | 24.3 g |
| | | | | | | | 2.6 g |
| 6金 | 黒パン | ○ | | ◎黒パン | | | 798 kcal |
| | 豆乳シチュー | | とりもも肉角, とりむね肉角, 豆乳, 白いんげんまめ | じゃがいも, 米油, 米粉 | にんじん, たまねぎ, にんにく, グリンピース | 白ワイン, チキンスープ, 並塩, こしょう, 水 | 36.3 g |
| | だいこんとチキンのサラダ | | とりささみ | ごま油, 粗糖 | 切干しだいこん, にんじん, こんにゃく, きゅうり | しょうゆ, 酢, 並塩 | 26.3 g |
| | いちごのクレープ | | | フレンズクレープ(いちご) | | | 3.3 g |
| 9月 | ゆかりごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | ゆかり | 809 kcal |
| | 生揚げと豚肉のみそ炒め | | 生揚げ, ぶたもも肉小間, 八丁味噌 | 米油, 粗糖 | たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, にんにく, しょうが | しょうゆ, トウバンジャン, みりん, 日本酒, 並塩 | 36.5 g |
| | わかめのナムル | | カットわかめ | ごま油, 白ごま | もやし, こまつな | しょうゆ | 26.6 g |
| | | | | | | | 3.6 g |
| 10火 | 赤飯 | ○ | 小豆 | うるち米, もち米, 黒ごま | | 水, 並塩 | 778 kcal |
| | 鶏肉のレモンじょうゆ焼き | | とりもも肉切り身 | | レモン果汁 | しょうゆ | 34.7 g |
| | 塩豚汁 | | ぶたもも肉小間 | じゃがいも, 米油 | にんじん, 長ねぎ, だいこん, ごぼう, こんにゃく | 塩こうじ, さば・かつお削り節, 水 | 23.0 g |
| | すだちゼリー | | | すだちゼリー | | | 3.7 g |
| 12木 | ソフト麺ミートソース | ○ | ぶたひき肉 | ソフトめん, 米油 | たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, マッシュルーム(水煮) | トマトピューレー, トマトペースト, ケチャップ, 中濃ソース, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 赤ワイン, 並塩, こしょう, 水 | 805 kcal |
| | じゃがいものホットサラダ | | ベーコン | じゃがいも, オリーブ油 | にんにく | パセリ(乾), 並塩, こしょう | 37.3 g |
| | 果物(清見オレンジ) | | | | きよみオレンジ | | 23.6 g |
| | | | | | | | 2.9 g |
| 13金 | コッペパン | ○ | | ◎コッペパン | | | 708 kcal |
| | いちごジャム | | | いちごジャム | | | 29.7 g |
| | チリコンカン | | ぶたひき肉, だいず | マカロニ, 米油, 米粉 | たまねぎ, にんじん, にんにく | パセリ(乾), ケチャップ, トマトピューレー, 中濃ソース, しょうゆ, 赤ワイン, チリパウダー, 並塩, こしょう, 水 | 24.8 g |
| | コーンサラダ | | | 米油, 粗糖 | キャベツ, きゅうり, ホールコーン | しょうゆ, 酢, 並塩 | 4.2 g |
| | クリームチーズ | | ◎クリームチーズ | | | | |
| 16月 | キーマカレー | ○ | とりひき肉, 大豆ミート | 精白米, 精麦, 米油, 小麦粉 | たまねぎ, にんじん, 青ピーマン, セロリ, にんにく, しょうが, ホールトマト, ホールコーン | カレー粉, チキンスープ, クミン, ターメリック, ベイリーフ, チャツネ, 赤ワイン, ウスターソース, 並塩, 水 | 946 kcal |
| | ひじきサラダ | | ほしひじき, ゆで大豆 | 粗糖, 米油 | にんじん, きゅうり | しょうゆ, 酢, 並塩 | 35.6 g |
| | 果物(清見オレンジ) | | | | きよみオレンジ | | 30.1 g |
| | | | | | | | 2.7 g |

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|-------------|----|----------------|-----------------------------|--------------------------------|--|-------------------------------|
| 17 火 | ごはん | | | 精白米, 精麦 | | | 789 kcal |
| | 豚キムチ | ○ | ぶたもも肉小間 | 粗糖, ごま油 | 白菜キムチ, たまねぎ, にんじん, にら | みりん, しょうゆ, 並塩, こしょう | 34.7 g |
| | トックスープ | | とりもも肉小間 | トック, かたくり粉 | にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, だいこん, しょうが | チキンスープ, 並塩, こしょう, 水 | 19.5 g |
| | | | | | | | 3.3 g |
| 18 水 | ソフトフランスパン | | | ◎ソフトフランスパン | | | 771 kcal |
| | りんごジュース | | | | りんごジュース | | 31.9 g |
| | サクサクチキン | | とりむね肉切り身 | 小麦粉, コーンフレーク, パン粉, 揚げ油 | にんにく | 並塩, こしょう, しょうゆ | 22.3 g |
| | お祝い春雨スープ | | ベーコン, なると | 緑豆はるさめ | にんじん, たまねぎ, たけのこ, こまつな | しょうゆ, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水 | 3.7 g |
| | チョコプリン | | | チョコプリン | | | |
| 19 木 | ハヤシライス | ○ | ぶたもも肉小間 | 精白米, 精麦, じゃがいも, 米油, 粗糖, 小麦粉 | たまねぎ, にんじん | ケチャップ, 中濃ソース, デミグラスソース, ベイリーフ, チキンとポークスープ, ナツメグ, 並塩, こしょう, 水 | 761 kcal |
| | 春雨サラダ | | | 緑豆はるさめ, 米油, 粗糖 | キャベツ, ほうれんそう, にんじん, ホールコーン | しょうゆ, 酢, 並塩 | 25.3 g |
| | 果物 (ぼんかん) | | | | ぼんかん | | 20.3 g |
| | | | | | | | 2.5 g |
| 23 月 | から揚げご飯 | ○ | とりもも肉小間 | 精白米, 精麦, かたくり粉, 揚げ油, 粗糖 | しょうが, えだまめ | しょうゆ, みりん | 736 kcal |
| | 野菜たっぷりかきたま汁 | | ★卵 | じゃがいも, かたくり粉 | ほうれんそう, たまねぎ, にんじん | しょうゆ, さば・かつお削り節, 水, 並塩 | 27.7 g |
| | | | | | | | 23.7 g |
| | | | | | | | 2.5 g |
| 24 火 | しょうゆラーメン | ○ | ぶたもも肉小間 | ホットラーメン | もやし, 長ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが | 日本酒, チキンとポークスープ, しょうゆ, 並塩, こしょう, 水 | 755 kcal |
| | たこべったん | | まだこ(ゆで), ゆで大豆 | 米粉, 揚げ油 | キャベツ, にんじん, ホールコーン, 長ねぎ | さば・かつお削り節, 並塩, 中濃ソース, 水 | 35.7 g |
| | | | | | | | 19.3 g |
| | | | | | | | 3.1 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています

献立表の見方

* 基準献立予定表は中学校2校共通献立を記載しています。校内学校行事により給食提供のない日があります。学校行事については各校の学校だよりをご参照ください。



3年生の卒業をお祝いして10日は赤飯献立です。

入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。

3月食物アレルギーのお知らせ

| 日にち | 献立名 | 卵 | 乳 | えび |
|----------|-------------|---|---|----|
| 3/23 (月) | 野菜たっぷりかきたま汁 | ○ | | |

※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。
 ※魚介類(あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど)はエビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。
 ※飲むヨーグルト・ジュースは牛乳扱いになります。ご家庭で確認をお願いします。

※「卵」= ★
 「乳」= ◎
 「えび」= △
 と材料名に印が入ります。

加工食品の食物アレルギー原因食物について

| 食品名 | 卵 | 乳 | えび | 小麦 | その他 |
|------------|---|---|----|----|--------------|
| 油揚げ | | | | | 大豆 |
| あられはんぺん | | | | | 大豆・山芋 |
| チャツネ | | | | | りんご |
| チキンとポークスープ | | | | | 豚肉・鶏肉 |
| チキンスープ | | | | | 鶏肉 |
| いちごクレープ | | | | | 大豆 |
| 生揚げ | | | | | 大豆 |
| ベーコン | | | | | 豚肉 |
| 白菜キムチ | | | | | 大豆・小麦・りんご |
| りんごジュース | | | | | りんご |
| デミグラスソース | | | | ○ | 大豆・豚肉・鶏肉・りんご |

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定原材料に準ずる20品目のみ記載。

※その他詳しい成分を知りたい場合は各校の栄養士までお問い合わせください。

1年間ありがとうございました!

今年度の給食は3月24日で終了します。学校給食の取り組みに深いご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。新年度も職員一同、力を合わせて子どもたちの健康と夢を育む安全でおいしい給食づくり、そして食育に力を注いでまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。



葉山町教育委員会学校教育課
 (TEL)046-876-1111(内線:7222)