

令和7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
3月	山菜おこわ	○		山菜おこわ			714 kcal
	さわらの梅しそ焼き		さわら, あわせ味噌	粗糖	練りうめ, しそ(葉)	日本酒, みりん	37.1 g
	すまし汁		カットわかめ, なると, 油揚げ		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	20.0 g
							4.9 g
4火	ごはん	○		精白米, 精麦			756 kcal
	麻婆春雨		ぶたひき肉, 八丁味噌	緑豆はるさめ, 米油, 粗糖, ごま油	長ねぎ, にら, たけのこ, にんじん, にんにく, しょうが	しょうゆ, みりん, チキンとポークスープ, トウバンジャン, 水	31.2 g
	花野菜			白ごま	ブロッコリー, カリフラワー	しょうゆ, 並塩	22.6 g
							2.7 g
5水	黒パン	○	上山口小学校6年生考案の献立	◎黒パン			777 kcal
	野菜ジュース				野菜ジュース		
	フライドチキン		とりもも肉切り身	小麦粉, 米油	にんにく	塩, こしょう, 白ワイン, ナツメグ, からし粉	28.8 g
	コーンチャウダー		ベーコン, 豆乳, あわせ味噌	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, ほうれんそう, クリームコーン	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	25.4 g
	すだちゼリー				すだちゼリー		3.6 g
6木	チキンカレーライス	○	とりもも肉小間, 豆乳	精白米, 精麦, じゃがいも, 小麦粉, 米油	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, グリンピース	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, チキンとポークスープ, 並塩, 水	824 kcal
	ミックスビーンズサラダ		ミックスビーンズ	練りごま, ごま油, 粗糖	きゅうり, ホールコーン, にんじん, こんにゃく	しょうゆ, 酢	28.6 g
	果物 (いよかん)				いよかん		27.0 g
							2.1 g
7金	チリドッグ (セルフ)	○	ウインナー, 金時豆, 大豆ミート	◎コッペパン, 米油, 粗糖	たまねぎ, にんにく	ナツメグ, ケチャップ, チリパウダー, しょうゆ, ベイリーフ, 並塩, こしょう, 中濃ソース	766 kcal
	肉団子入りビーフンスープ		冷凍肉だんご	ビーフン	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, はくさい	チキンとポークスープ, しょうゆ, 並塩, こしょう, 水	34.9 g
							32.8 g
							4.7 g
10月	ごはん	○		精白米, 精麦			776 kcal
	四川豆腐		ぶたもも肉小間, 木綿豆腐	米油, 粗糖, ごま油, かたくり粉	長ねぎ, こまつな, にんにく, しょうが, たけのこ	しょうゆ, 日本酒, トウバンジャン, チキンとポークスープ, 水	35.4 g
	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	24.5 g
							2.4 g
11火	ぶどうパン	○		◎ぶどうパン			716 kcal
	鶏肉と野菜のトマト煮		とりむね肉角	じゃがいも, 米油, 粗糖	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, ホールトマト	ベイリーフ, チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	35.2 g
	スパゲッティサラダ		まぐろフレーク水煮	マカロニ, 卵抜きマヨネーズ, 粗糖	キャベツ, ホールコーン	からし粉, 並塩, 酢	18.1 g
							3.1 g
13木	ごはん	○		精白米, 精麦			900 kcal
	手作りふりかけ (こんぶ)		さば・かつお削り節, 焙煎こんぶ (米状)	粗糖		しょうゆ, 並塩	38.3 g
	さばの照り焼き		さば			しょうゆ, みりん	34.4 g
	けんちん汁		油揚げ	じゃがいも, ごま油	だいこん, にんじん, 長ねぎ, ごぼう, こまつな, こんにゃく	しょうゆ, さば・かつお削り節, 水	2.5 g
14金	ロールパン	○		◎ロールパン			776 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	36.0 g
	ほうれん草のサラダ			ごま油	キャベツ, ほうれんそう, ホールコーン	しょうゆ, 酢, 並塩	30.2 g
17月	ごはん	○		精白米, 精麦			730 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	32.6 g
	わかめのごまみそあえ		カットわかめ, あわせ味噌	粗糖, 白ごま	キャベツ, にんじん	しょうゆ	18.7 g
							3.0 g
18火	赤飯	○		赤飯, 黒ごま		並塩	803 kcal
	鶏肉の南蛮漬け		とりむね肉切り身	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖		しょうゆ, みりん, 酢, とうがらし (粉)	39.2 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	21.7 g
	ピーチゼリー			ピーチゼリー			3.1 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
19 水	コッペパン	○		◎コッペパン			748 kcal
	いちごジャム			いちごジャム			27.9 g
	ポトフ		ウインナー	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, セロリ, ホールコーン, エリンギ	白ワイン, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	27.5 g
	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	4.5 g
21 金	ソフトフランスパン	○		◎ソフトフランスパン			757 kcal
	ミートソースグラタン		ぶたひき肉, △むきえび, ◎シュレットチーズ	ツイストマカロニ, 粗糖, 小麦粉, 米油	たまねぎ, セロリ, にんじん, にんにく	チキンとポークスープ, ケチャップ, デミグラスソース, 中濃ソース, 並塩, こしょう, 水	35.8 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	24.1 g
							3.7 g
24 月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	精白米, 精麦			849 kcal
	鶏肉の唐揚げ		とりもも肉切り身	かたくり粉, 揚げ油	しょうが	しょうゆ, 並塩	33.3 g
	田舎汁		油揚げ, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, こまつな, 長ねぎ	さば・かつお削り節, 水	31.5 g
							4.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

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 /21(金)	ミートソースグラタン		○	○

※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。

献立表の見方

* 基準献立表は中学校2校共通献立を記載しています。
校内行事等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学校の「学校だより」等をご参照ください。

加工食品の食物アレルギー原因食物について

食品名	えび	かに	くるみ	小麦粉	そば	卵	乳	落花生	その他
ベーコン									豚肉
なると									
山菜おこわ				○					大豆・鶏肉
野菜ジュース									りんご
すだちゼリー									
ウインナー									豚肉
冷凍肉団子									大豆・豚肉・鶏肉
白菜キムチ									りんご・さば
ピーチゼリー									もも

※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。これら以外の食品は、葉山町ホームページの「加工食品アレルギー表示一覧表」でご確認ください。「葉山の給食 加工食品」と検索してください。

おいしく食べることは健康の基本

～舌の健康に気をつけましょう～



私たちの舌(味覚)は、「食べる」という行為を支える大切なはたらきをしています。舌に異常が生じると、食べ物の味がわからなくなったり、塩辛い味や濃い味でないと満足できなくなったりして、ひいては健康を害することにつながりかねません。舌の健康を守るため、次のことに気をつけましょう。



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（月）で終了します。葉山町の食育、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いきます。どうぞよろしくお願いいたします。

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL)046-876-1111 (内線：7222)

- 料理ではうす味を心がける
- よくかんで味わって食べる
- 偏食をしない
- 外食や加工食品に頼りすぎない
- 辛すぎるもの、熱すぎるものは避ける
- 亜鉛を含む食品(かき、ほたて貝、するめ、小魚類、卵、凍り豆腐、まいたけ、わかめ、チーズ、ごまなど)を意識してとる
- 食べた後は、しっかり歯みがきをする
- いつも口が開いていて、鼻ではなく口で呼吸をしていないか気をつける

