



令和7年 3月 給食予定献立表

市川市立第三中学校

日	曜日	おんたて おかず(主目) おかず(副目) デザート 牛乳	主な食品 主に体の組織をつくる 主に体の骨子を整える 主にエネルギーになる						旬の食材(3月) 菜の花・山菜 枝もち・さわら
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	五目ちらし寿司 鰯のガーリック揚げ 菜の花のからし和え 花巻汁 桜もち(関西風) 牛乳	油揚げ 高野豆腐 錦糸卵 さわら		人参 いんげん 小松菜 人参 菜の花 みつば	れんこん しいたけ 筍 かんぴょう にんにく もやし コーン 大根 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 米粉 なたね油	米 砂糖 たんぱく質 33.3 g 脂肪 20.4 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で持った 小魚	
4	火	かみかみもち玄米ごはん いわしの葱みそ揚げ 梅いそ和え 揚げボールとじゃがいものそぼろ煮 バナナ 牛乳	いわし 味噌 のり 豚肉 揚げボール 牛乳		長ねぎ えのき茸 もやし 梅 玉ねぎ しいたけ グリンピース バナナ	米 モチ玄米 砂糖 和巻きの皮 小麦粉 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖	ごま なたね油 なたね油 なたね油 砂糖 砂糖	エネルギー 908 kcal たんぱく質 32.7 g 脂肪 26.2 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で持った 乳製品	
5	水	カレーソースペンネ くわわかめツナサラダ りんごのごろっとケーキ 牛乳	大豆 豚肉 ツナ 卵 牛乳	牛乳 チーズ 茎わかめ 牛乳	人参 人参 りんご	パンネ 砂糖 砂糖 小麦粉	なたね油 バター なたね油 ごま バター	エネルギー 741 kcal たんぱく質 27.1 g 脂肪 31.6 g 食塩相当量 2.8 g 家庭で持った いも類	
6	木	山菜ごはん ししゃもの磯辺揚げ おかかコーンと和え 白菜の真だくさん汁 一口洋なしゼリー 牛乳	鶏肉 油揚げ かつお節 豚肉 生揚げ 牛乳	ししゃも 背のり 小松菜 人参 人参	山菜ミックス コーン もやし 白菜 ごぼう 洋なし	米 もち米 こんにやく 砂糖 澱粉 こんにやく 砂糖	なたね油 なたね油 砂糖 砂糖	エネルギー 707 kcal たんぱく質 35.5 g 脂肪 24.5 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で持った 雑穀類	
7	金	ごはん チーズインハンバーグ キャベツとコーンのサラダ 野菜と卵のスープ 牛乳	豚肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳	牛乳 チーズ ひじき 人参 かぶの葉 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン 玉ねぎ かぶ コーン	米 パン粉 砂糖 砂糖 澱粉	なたね油 なたね油	エネルギー 787 kcal たんぱく質 34.1 g 脂肪 28.2 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で持った きのこと	
10	月	メキシカンライス 目玉焼き(ベーコン) 小松菜とこんにやくのサラダ ミネストローネ 牛乳	豚肉 卵 ベーコン 大豆 ベーコン 豚肉 牛乳	人参 人参 小松菜 人参 トマト パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム コーン きゅうり セロリ 玉ねぎ キャベツ	米 パン粉 砂糖 マカロニ	オリーブ油 なたね油 ごま オリーブ油	エネルギー 702 kcal たんぱく質 33.0 g 脂肪 26.5 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で持った 豆製品	
11	火	おにぎり(菜めし・茶飯) メルルーサのから揚げ 豚汁 牛乳	メルルーサ 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	人参 小松菜	菜めしの葉 生薬 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	米 澱粉 米粉 さといも こんにやく	ごま なたね油 なたね油	エネルギー 850 kcal たんぱく質 39.6 g 脂肪 25.7 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で持った くだもの	
12	水	ポテトドッグ キャベツとかぶの洋風煮 サイダーゼリー和え 牛乳	ウインナー ベーコン ベーコン 豚肉 生揚げ 牛乳	人参 かぶの葉 人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ かぶ 玉ねぎ みかん 魚 バイン魚 貝類	コッペパン じゃが芋 砂糖	なたね油 マヨネーズ(卵なし) バター	エネルギー 763 kcal たんぱく質 29.2 g 脂肪 28.5 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で持った 海産類	
13	木	卒業式のため 給食はありません							
14	金	ごはん たらの春色焼き 磯ごま和え 五目煮 牛乳	たら 味噌 大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	のり 昆布 牛乳	人参 パセリ 小松菜 人参	もやし 筍 しいたけ 枝豆	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	マヨネーズ(卵なし) ごま なたね油	エネルギー 746 kcal たんぱく質 38.2 g 脂肪 22.1 g 食塩相当量 2.3 g 家庭で持った たまご
17	月	わかめごはん ぶりの照り焼き もやしと小松菜のピリ辛和え いりどり煮 米粉のお祝いクレープ(いちご) 牛乳	ぶり 鶏肉 豆乳 牛乳	わかめごはんの葉 小松菜 人参 人参	生薬 もやし ごぼう れんこん しいたけ 枝豆 いちご	米 砂糖 澱粉 砂糖 こんにやく さといも 砂糖 米粉 砂糖	ごま油 なたね油	エネルギー 823 kcal たんぱく質 32.3 g 脂肪 26.6 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で持った 乳製品	

♡食材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

【学校給食で使用するお米の産地について】

令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県産のお米を使用しておりますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちながりを深めるため、東日本大震災にちなんで3月と、市川の粟が最盛期になり食材で交流できる9月につきましては、金津産のお米を学校給食で使用します。ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお願いたします。



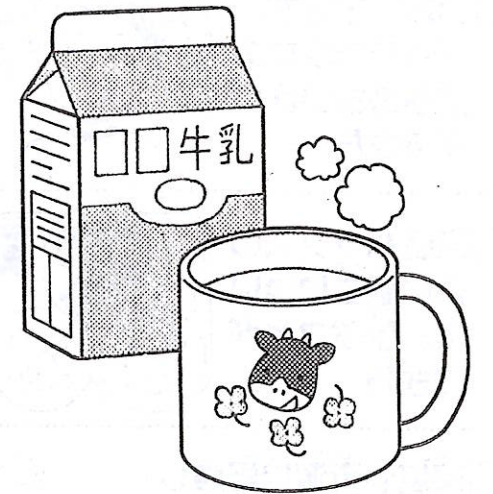
栄養価の3月平均値
エネルギー 779 kcal
たんぱく質 33.5 g
脂肪 26.0 g
食塩相当量 2.7 g

寒い冬も牛乳や乳製品をとろう！

牛乳・乳製品は、骨や歯のおもな構成成分であるカルシウムを多く含んでいて、成長期のわたしたちにとって、積極的にとりたい食品です。しかし、冬場は消費量が少なくなる傾向があります。これは、気温が低いことや冬休みで学校給食がないことなどが理由といわれています。

牛乳のもとになる生乳は、子牛を産んだ母牛からしぼるので、生産量を増やそうと思っても、すぐには増やせません。また、毎日乳をしぼらないと、牛が病気になってしまうため、すぐに生産量を減らすこともできません。

牛乳は温めて飲む、ホワイトシチューにする、チーズやヨーグルトを使って料理をつくるなどのいろいろな工夫をして、牛乳や乳製品をとりましょう。



参考文献 一般社団法人「ミルク」日本のミルクサプライチェーン2023 農林水産省HPほか