

3月予定献立表

今月の目標「一年間の反省をしよう」

令和7年度
中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実		
2月	牛乳		牛乳						751 kcal 29.9 g
	パン					パン			
	ツナオムレツ	ツナオムレツ							
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	きゅうり, 玉ねぎ			塩, 胡椒	
	1食用卵不使用マヨネーズ						卵不使用マヨネーズ		
	煮込みスープ	ベーコン, 白いんげん豆		人参, パセリ	大根, 玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		コンソメ, 鶏だし, 醤油, 塩, 胡椒	
【卒業お祝い献立】									
3火	牛乳		牛乳						764 kcal 25.5 g
	彩りご飯			彩りご飯の素		米			
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	にんにく, 生姜, 醤油, 鶏だし, 酒	
	煮びたし	大豆粉		小松菜	白菜			醤油, 味醂	
	豆腐汁	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
	お祝いデザート(さくらゼリー)					ゼリー			
【中萩小学校6年生が考えた献立】									
4水	牛乳		牛乳						726 kcal 29.6 g
	ご飯					米			
	さわらのさっぱりレモン焼き	鱈			レモン果汁		オリーブ油	味醂, 醤油	
	ブロッコリーのバター炒め	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ, コーン		バター	塩, 醤油, 胡椒	
	具だくさんみそ汁	豆腐, 油揚げ, 味噌	わかめ	人参	大根, 玉ねぎ, しめじ			煮干(だし用)	
5木	牛乳		牛乳						835 kcal 37.3 g
	パン					パン			
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							
	グリーンサラダ				キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	ポークビーンズ	県産大豆, 豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋, 砂糖	油	酒, トマトピューレ, トマトケチャップ, シチューミックス(ピ-フ用), 塩, ウスターソース, 鶏だし	
6金	牛乳		牛乳						844 kcal 23.8 g
	ビビンバ(ご飯)	豚肉, 味噌		チンゲン菜, 人参	もやし	米, 砂糖	油, ごま油	生姜, にんにく, 酒, 味醂, 醤油, トウバンジャン	
	春巻き	春巻き					油		
	白菜スープ	ベーコン		人参, パセリ	白菜, 玉ねぎ, きくらげ		ごま油	鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒	
9月	牛乳		牛乳						707 kcal 36.9 g
	パン					パン			
	チキンのハーブ焼き	鶏肉					油	にんにく, ハーブ, 鶏だし, 塩, 胡椒	
	ジャーマンポテト	ウインナー				じゃが芋	オリーブ油	にんにく, 粒入りマスタード, 塩, 胡椒	
チンゲン菜のスープ	肉団子		チンゲン菜, 人参	もやし, 玉ねぎ, しめじ			鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒		
日本全国味めぐり「群馬県」									
10火	牛乳		牛乳						789 kcal 24.1 g
	ソースカツ丼(ご飯)	ミンチカツ				米, 砂糖	油	中濃ソース, トマトケチャップ, 酒, 醤油	
	ゆかり和え			人参, ゆかり	キャベツ			醤油	
	こしね汁	油揚げ, 味噌		人参	干し椎茸, 大根, 白ねぎ	さつま芋, 角切りこんにゃく		醤油, 花かつお(だし用), 昆布だし	
	でこぼん				でこぼん				
【ようけカムday】かむことを意識した献立です。									
11水	牛乳		牛乳						765 kcal 29.1 g
	ご飯					米			
	ハモのレモンソースかけ	ハモ			レモン果汁	砂糖	油	醤油, 味醂	
	ごぼうとれんこんの甘辛煮			人参, さやいんげん	ごぼう, れんこん	砂糖	油	醤油, 味醂, 酒, コチジャン, だし汁	
はんぺん汁	はんぺん, 油揚げ	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			塩, 醤油, 花かつお(だし用)		

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭水化物(5群)	主に脂質(6群)		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実			
12月	牛乳		牛乳						738 kcal 26.9 g
	パン					パン			
	コロッケ	コロッケ					油		
	ツナともやしのソテー	ツナ,大豆粉		人参	もやし,コーン		油	塩,胡椒,鶏だし,コンソメ	
	野菜スープ	ベーコン		人参,パセリ	白菜,玉ねぎ			醤油,塩,胡椒,コンソメ,鶏だし	
13日	カルシウムミルク		カルシウムミルク						783 kcal 28.7 g
	チキンカレー(麦ご飯)	鶏肉,きざみ大豆		人参	玉ねぎ,グリーンピース	米,麦,じゃが芋	油	にんにく,バーモントカレーフレーク,とろけるカレールウ,ウスターソース	
	ハンバーグ	ハンバーグ							
	カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ,きゅうり		減塩和風ドレッシング		
16日	牛乳		牛乳						691 kcal 36.3 g
	パン					パン			
	ささみのムニエル	ささみ				小麦粉	オリーブ油,油	塩,胡椒	
	ドレッシングサラダ				大根,きゅうり,コーン	砂糖	オリーブ油	酢,醤油,塩,胡椒	
	パンプキンスープ	ベーコン		かぼちゃ,人参,パセリ	玉ねぎ,セロリー			醤油,塩,胡椒,コンソメ,鶏だし	
毎月 第3水曜日は【水産の日】									
18日	牛乳		牛乳						732 kcal 25.4 g
	ご飯					米			
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,青のり			天ぷら粉	油		
	きんぴら			人参,さやいんげん	ごぼう	つきこんにゃく,砂糖	ごま油,ごま油	醤油,味醂,とうがらし,だし汁	
	沢煮椀	豚肉,油揚げ		人参,ねぎ	干し椎茸,たけのこ,玉ねぎ,もやし			酒,塩,胡椒,醤油,花かつお(だし用)	
毎月19日は食育の日									
19日	牛乳		牛乳						687 kcal 32.3 g
	パン					パン			
	いわしのガーリックパン粉焼き	鱈		パセリ		パン粉	オリーブ油,油	白ワイン,塩,胡椒,にんにく	
	もやしのソテー			チンゲン菜	もやし,枝豆		油	塩,胡椒,コンソメ,鶏だし	
	ミネストローネスープ	ベーコン,白いんげん豆		人参,トマト,パセリ	玉ねぎ,キャベツ,セロリー	じゃが芋		鶏だし,コンソメ,醤油,塩,胡椒	
23日	牛乳		牛乳						820 kcal 27.4 g
	ご飯					米			
	ヤンニョムチキン	鶏肉				でん粉,砂糖	油	酒,塩,胡椒,醤油,味醂,トマトケチャップ,コチジャン,にんにく	
	炒めナムル				キャベツ,もやし,枝豆	砂糖	ごま油	酢,醤油	
	はるさめスープ	ベーコン,うずら卵		人参	玉ねぎ,白菜	春雨,でん粉	ごま油	醤油,鶏だし,中華だし,酒,塩,胡椒	

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。
★材料の都合により献立を変更することがあります。

**ご卒業、ご進級
おめでとうございます**

