



3月分予定献立表 (中学校)



令和7年度

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

| 日・曜 | 牛乳 | 献立名 | 血や肉を作るもの (赤の食品) | 熱や力となるもの (黄色の食品) | 体の調子をよくするもの (緑の食品) | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | メ | モ |
|------|-----------|--|--|--|--|---------------------------------|---|---|
| 2・月 | ○ | マーボー豆腐丼 ホタテと青大豆の炒め物 手作り杏仁豆腐 | 牛乳, 豚肉, 豆腐 ほたて, 青大豆 粉寒天, 練乳 | 米, 油, 上白糖 ごま油, でん粉 三温糖 | 人参, たけのこ, にら, しいたけ 長ねぎ, しょうが, にんにく, 玉ねぎ 青ピーマン, 赤パプリカ, きくらげ パイン, みかん, 黄桃 | 853 34.9 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 今月の献立より </div> | |
| 3・火 | ○ | ちらし寿司 花かまぼこ入りすまし汁 サワラの西京焼き 菜の花入りおひたし(しょうゆ) クレープ(ヨーグルト風味) | 牛乳, 油揚げ, 卵 えび, 鶏肉, 豆腐 飾りかまぼこ サワラ(魚) | 米, 上白糖, 油 クレープ | 人参, しいたけ, れんこん 玉ねぎ, たけのこ, 糸みつば 菜の花, 白菜, もやし | 850 40.1 | | |
| 4・水 | ○ | カレーライス キャベツといんげんのソテー デコボン | 牛乳, 豚肉, ベーコン | 米, 油, じゃが芋 小麦粉 | 人参, 玉ねぎ, りんご, しょうが にんにく, いんげん, キャベツ 赤パプリカ, 小松菜, コーン デコボン | 797 27.2 | <div style="text-align: center;"> </div> | |
| 5・木 | ○ | 白飯 肉じゃが煮 シシャモのさざれ焼き(2本) 青菜と切り干し大根の煮物 | 牛乳, 豚肉 シシャモ(魚) | 米, 油, じゃが芋 こんにゃく, 三温糖 パン粉, 上白糖 | 玉ねぎ, 人参, いんげん しょうが, にんにく 切干大根, ほうれん草 | 759 28.8 | | |
| 6・金 | ○ | きな粉揚げパン(紙ナフキン) クリームシチュー コーンサラダ(イタリアンドレ) | 牛乳, きな粉, 鶏肉 生クリーム, チーズ | ミルクねじりパン, 油 グラニュー糖, 上白糖 じゃが芋, バター 小麦粉 | 人参, 玉ねぎ, しめじ コーン, キャベツ, きゅうり | 760 29.8 | <div style="text-align: center;"> <p>16日 卒業・進級 祝いメニュー</p> </div> | |
| 9・月 | ○ | 白飯 のっぺい汁 サバのごま味噌焼き 莖わかめサラダ(具だくさん玉ねぎドレ) | 牛乳, 鶏肉, 生揚げ サバ(魚), 莖わかめ | 米, 里芋, こんにゃく でん粉, ごま, 上白糖 | 人参, 長ねぎ, ごぼう ほうれん草, キャベツ コーン, 赤パプリカ | 779 35.9 | | |
| 10・火 | 飲むヨーグルト | わかめご飯 味噌汁 手作り春巻き ごぼうサラダ(青大豆入り)(クリーミーごまドレ) | 飲むヨーグルト わかめ, 油揚げ, 豚肉 青大豆 | 米, 小町麩, 油 でん粉, 春巻の皮 小麦粉 | 大根, しいたけ, 人参 たけのこ, 長ねぎ, ごぼう 赤パプリカ, きゅうり れんこん | 784 26.6 | <div style="text-align: center;"> <p>給食センター手作り献立</p> <p>約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。 愛情たっぷりの手作り献立を味わってください♪</p> <p>2日 手作り杏仁豆腐 10日 手作り春巻き 23日 手作りしゅうまい</p> </div> | |
| 11・水 | ○ | かとうどん 天ぷら(いか・さつまいも) かて | 牛乳, 豚肉, 油揚げ いか | ゆでうどん, 油 上白糖, さつまいも 小麦粉 | 長ねぎ, ごぼう, 人参 しいたけ, 白菜, 小松菜 | 770 37.6 | | |
| 12・木 | ○ | キャロットライスポーグストロガノフ ミモザソテー はるか | 牛乳, 豚肉 生クリーム, 卵, ツナ | 米, オリーブ油, 油 バター, 小麦粉 三温糖 | 人参, にんにく, しょうが 玉ねぎ, しめじ, 小松菜 はるか | 809 29.2 | | |
| 13・金 | ○ | 白飯 豚汁 ブリの照り焼き 大豆の磯煮 | 牛乳, 豚肉, 油揚げ 豆腐, ブリ(魚) ひじき, 竹輪, 大豆 | 米, 油, じゃが芋 こんにゃく, 上白糖 三温糖 | しょうが, 人参, 大根 長ねぎ, ごぼう | 799 38.7 | <div style="text-align: center;"> <p>春巻きは中華料理の点心の一種で、暦の上では春となる立春のころに、新しい芽が出た春の野菜を具として作られたことから春巻きと名付けられたと言われています。生地で包み込んだ具材を一本丸ごと食べることから「終始一貫」を表し、縁起の良い食べ物とされています。給食の春巻きも、春の訪れを感じさせるたけのこを入れて作ります。</p> </div> | |
| 16・月 | 牛乳 コーヒ | お赤飯(ごま) 紅白はんぺん入りすまし汁 鶏肉のから揚げ(2個) おひたし(しょうゆ) | 牛乳 コーヒ, 小豆 あらはんぺん, 鶏肉 | 米, もち米, ごま でん粉, 油 | 玉ねぎ, たけのこ えのきたけ, 糸みつば にんにく, しょうが, 白菜 かぶ | 809 35.1 | | |



3月分予定献立表 (中学校)



令和7年度

市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

| 日・曜 | 牛乳 | 献立名 | 血や肉を作るもの (赤の食品) | 熱や力となるもの (黄色の食品) | 体の調子をよくするもの (緑の食品) | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | メ | モ |
|------|----|--|--------------------------------|--|---|-----------------|--------------|--|---|
| 17・火 | ○ | ドライカレーライス(大豆入り) チーズコーンポテト 清見オレンジ | 牛乳, 豚肉, 大豆 チーズ | 油, 米, 小麦粉 じゃが芋, バター | 玉ねぎ, しょうが, にんにく 青ピーマン, 人参, トマト コーン, パセリ 清見オレンジ | 819 | 27.7 |  <p>友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、みなさんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。みなさんが元気で活躍できるよう、いつまでも応援しています!</p> | |
| 18・水 | ○ | 親子丼 昆布の煮物 いちごゼリー入りポンチ | 牛乳, 鶏肉, 卵 なると, こんぶ さつま揚げ | 米, 上白糖, 油 ごま油, いちごゼリー | 玉ねぎ, 人参, 糸みつば しいたけ, みかん, パイン 黄桃 | 774 | 30.1 | | |
| 23・月 | ○ | 白飯 ワンタンスープ 手作りしゅうまい エビのチリソース | 牛乳, 鶏肉, 豚肉 えび | 米, 油, ワンタンの皮 ごま油 しゅうまいの皮 でん粉, 上白糖 | にら, 人参, キャベツ 小松菜, 玉ねぎ, しょうが たけのこ, にんにく, 長ねぎ | 747 | 34.3 | | |
| 24・火 | ○ | きんぴらご飯 すいとん 厚焼き卵のみぞれあん | 牛乳, 豚肉, 鶏肉 油揚げ, 厚焼き卵 | 米, 油, 上白糖 すいとん, でん粉 | ごぼう, 人参, しいたけ しめじ, まいたけ, なめこ 大根, 長ねぎ, しょうが | 750 | 30.5 | | |

※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
 ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
 ※ 天候等により使用食材や献立を変更する場合があります。



クックパッドで紹介

「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で
検索すると給食のレシピを見ることができます!



今月の栄養

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|-----------------|--------------|
| 794 | 32.6 |

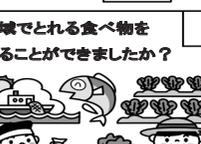
3月の給食目標 1年の締めくくりをしよう!



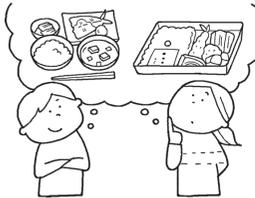
1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたのでしょうか? この1年間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

| | | |
|---|---|---|
| <p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか?</p>  | <p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?</p>  | <p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>  |
| <p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>  | <p>バランスの良い 食事のとり方がわ かりましたか?</p>  | <p>自分に必要な量を 考えて食べることが できましたか?</p>  |
| <p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>  | <p>行事食や郷土料理に ついて知ることが できましたか?</p>  | <p>楽しい給食時間を通 ごせましたか?</p>  |

将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう



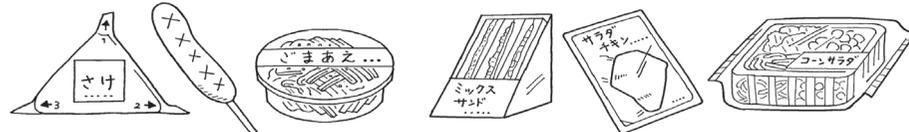
大人になっていくにつれて、コンビニなどでお昼ご飯を買ったり、お弁当を自分で作ったり、友達と食事に行ったりと、自分で食事を選ぶ機会が増えてきます。自分が好きなものを食べるのも良いですが、健康な生活を送るためには規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報を基に自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。

コンビニ食 栄養バランスよく買おう

コンビニなどで食事を買う時にも、栄養バランスをととのえることが大切です。弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにします。

〈購入例〉

- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)
- ② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



おぼろ 忘れないでね



そろそろお別れ
卒業生はもうすぐ最後の給食です。
これからも食べることを大切に!