



令和8年3月
津幡南中学校

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか。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。

1年間の食生活を振り返ろう！



<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>いただきます</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>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べるこ うできましたか？</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 過ごせましたか？</p>

3年生のみなさんへ

9年間食べてきた学校給食は、みなさんの思い出の一つになりましたか？

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。これから先、自分自身で食を選択する機会が増えていきますが、迷った時には、ぜひ給食を思い出してみてください。

みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



ありがとうございました

3月24日、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取組に深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて子どもたちの体と心を育む、安全でおいしい給食づくりに力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。





令和7年度 3月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無糖質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2月	ごはん 鶏肉の美味だれ キャベツのレモンマヨ和え 里芋の粕汁	鶏肉 ツナ 豚肉 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ 里芋	しょうが にんにく りんご キャベツ ブロッコリー にんじん レモン果汁 はくさい だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	850	34.2	31.1
3火	いなりちらし ちくわの磯辺天ぷら あさりのすまし汁 ひなあられ	油あげ 錦糸卵(鶏卵) 魚肉すり身 あおさ あさり かまぼこ 絹ごし豆腐 昆布 青のり	米 さとう 錦糸卵(さとう でんぷん 油) でんぷん さとう 油 小麦粉 でんぷん 大豆油 うるち米 さとう でんぷん	にんじん りんご 干しいたけ さやいんげん たまねぎ みつば	773	30.3	20.6
4水	ごはん ポークシューマイ もやしのナムル ジャージャン豆腐	豚肉 大豆たん白 あつあげ 豚肉 大豆 赤みそ	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが もやし ごまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜	806	27.4	27.7
5木	ごはん めぎすの南蛮漬け★ 切干大根のそぼろ炒め★ ごま汁	メギス 鶏肉 油あげ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう ねぎ 油 さとう もち ごま	切干しいたけ にんじん しめじ 枝豆 だいこん ごぼう にんじん ごまつな	809	30.1	23.8
6金	揚げパン ウインナー キャベツのソテー ポークヒーズ	きなこ 脱脂粉乳 ウインナー 豚肉 大豆	小麦粉 さとう マーガリン ショートニング 大豆油 油 じゃがいも 油 さとう	キャベツ たまねぎ ピーマン たまねぎ にんじん グリンピース トマト	789	31.4	37.6
9月	麦ごはん いりこフライ★ 花野菜サラダ カレー	いわし 豚肉 チーズ	米 小麦 パン粉 小麦粉 米粉 さとう 大豆油 さとう 油 じゃがいも 油 カレールウ	ブロッコリー カリフラワー どうもろこし にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん フルーン りんご	817	27.6	22.4
10火	ごはん 豚肉の生姜焼き★ ひじきの炒め煮 さつまい くだもの(オレンジ)	豚肉 さつまいも ひじき 鶏肉 みそ	米 さとう でんぷん 油 さとう さつまいも	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ オレンジ	792	32.3	21.4
11水	ごはん さばのみりん焼き 小松菜のごま和え 高野豆腐の卵とじ	さば 鶏卵 高野豆腐 鶏肉	米 さとう ごま さとう さとう	しょうが にんにく ごまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ にんじん ねぎ	813	39.8	26.7
12木	ゆかりごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのおかか和え 紅白すまし汁 デザート(お祝いクレープ)	鶏肉 かつお節 ふかし 豆乳 大豆粉	米 さとう でんぷん 米粉 大豆油 さとう 油 さとう 米粉 水あめ	赤しそ しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう みつば いちご	803	28.1	25.7
13金	卒業式						
16月	豚キムチ丼(麦ごはん) (具) 大学芋 揚げとキャベツのみそ汁 デザート(豆乳ココアプリン)	豚肉 キムチ(昆布) 油あげ みそ 豆乳	米 小麦 油 さとう キムチ(ごま さとう) でんぷん さつまいも 大豆油 さとう 水あめ でんぷん ごま さとう 水あめ 油 ココアパウダー カカオマス	しょうが にんにく もやし たまねぎ たら キムチ(はくさい たまねぎ だいこん にんじん たら りんご にんにく) キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ごまつな こんにゃく粉	830	29.1	21.9
17火	ごはん 魚のみそマヨ焼き ゆかり和え たきあわせ	ふくらぎ 白みそ 鶏肉 あつあげ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	パセリ はくさい きゅうり にんじん 赤しそ だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	791	32.7	25.6
18水	ごはん ささみカツ 甘酢和え カレーうどん ヨーグルト	鶏肉 大豆たん白 わかめ 豚肉 ヨーグルト	米 じゃがいも 米粉 でんぷん さとう 油 大豆油 さとう うどん 油 カレールウ さとう	キャベツ もやし きゅうり にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	786	32.1	20.5
19木	ごはん 春巻き ホイコーロー ワンタンスープ	豚肉 豚肉 ワンタン(豚肉 大豆たん白 みそ)	米 油 豚脂 小麦粉 春雨 でんぷん さとう 米粉 大豆油 ごま油 さとう でんぷん ワンタン(小麦粉 油 でんぷん さとう)	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが ワンタン(たまねぎ しょうが) はくさい もやし にんじん ねぎ	806	22.8	27.3
20金	春分の日						
23月	ごはん メンチカツ れんこんのごまマヨネーズ和え★ 長いも入りみそけんちん汁	豚肉 鶏肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 パン粉 小麦粉 さとう 油 大豆油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油 長いも	キャベツ れんこん にんじん ブロッコリー だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ	819	28.2	27.5
24火	オムライス(チキンライス) (オムライスシート) フルーツ白玉 コンソメスープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	米 バター 油 さとう でんぷん さとう 大豆油 白玉団子 あまおうゼリー さとう	たまねぎ にんじん ピーマン みかん バイナップル 黄桃 たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ パセリ	842	26.5	20.2

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
 ※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
 ※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
 ※下線__の食品は、河北都市産です。

給食室より・・・

給食室では、食品や調理過程の安全に細心の注意を払い、おいしい給食作りに努めています。「おいしかったです!」「ごちそうさまでした!」の声、教室から空になって返ってくる食缶を見るのが、給食室一同の大きな励みです。今年も給食を通してたくさん笑顔を見る

3月の栄養価平均	808	15.0%	28.2%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	13~30%