



令和8年3月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山中中学校

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品								中学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
		血や体をつくるものになる食品			からだの調子をとる食品				熱や力のもとになる食品		
		【赤色】			【緑色】				【黄色】		
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂質 6群			
2 (月)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 ごま和え いも団子汁	さば みそ	とりにく 牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう	キャベツ ねぎ	だいこん	こめ さとう いもだんご	ごまあぶら ごま	824 33.1 418	
3 (火)	牛乳 ひなまつり寿司 野菜かき揚げ すまし汁 ひなあられ	うすあげ とりにく とうふ	きんしたまご かまぼこ	牛乳 ほうれんそう	にんじん ほうれんそう	れんこん えだまめ えのきたけ	ほししいたけ かんぴょう だいこん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	830 30.3 536	
4 (水)	牛乳 白飯 春巻き もやしナムル たまごスープ	うすあげ たまご とうふ	はるまき とりにく	牛乳 チンゲンサイ	にんじん	もやし きゅうり	ねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	852 29.5 347	
5 (木)	牛乳 白飯 ししゃもの米粉揚げ 大豆の磯煮 大根と里芋のそぼろあんかけ	だいち ぎゅうにく	さつまあげ ぶたにく	牛乳 ししゃもこめこあげ ひじき	にんじん いんげん	たけのこ ほししいたけ	しょうが だいこん	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら ごまあぶら	817 32.6 418	
6 (金)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 卵とほうれん草のスープ ココアワッフル	ぶたにく とりにく	たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ	キャベツ	こめ さとう じゃがいも でんぶん ココアワッフル	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	836 32.1 298	
9 (月)	牛乳 カツカレー ツナサラダ	とりにく とんかつ	まぐるあぶらづけ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく とうもろこし	たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	カレールウ あぶら わふうごまドレッシング	953 38.2 297	
10 (火)	牛乳 白飯 だし巻き卵 糸昆布の炒め煮 肉うどん	だしまきたまご ぎゅうにく	ぶたにく かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ	キャベツ	こめ さとう こめこうどん	ごまあぶら ごま	790 33.3 368	
11 (水)	牛乳 パエリア 白身魚フライ トマトスープ煮	とりにく いか タラフライ	えび あさり ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン	にんにく たまねぎ トマト	キャベツ	こめ さとう じゃがいも	オリーブオイル あぶら	829 37.2 477	
12 (木)	牛乳 わかめごはん 鶏のからあげ 野菜サラダ みそ汁	とりにく みそ	うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが とうもろこし たまねぎ ねぎ	キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	847 30.0 521	
13 (金)	卒業式 										
16 (月)	牛乳 とりそぼろごはん ごま豚汁	とりにく たまご もめんとうふ	つぶじょうだいず ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ	はくさい ごぼう	こめ さとう	むぎ あぶら ごま	832 40.1 585	
17 (火)	牛乳 白飯 さわらの竜田揚げ 小松菜の炒め物 肉じゃが	さわら ぶたにく	ベーコン	牛乳	こまつな にんじん いんげん	しょうが もやし たまねぎ	キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	856 35.8 522	
18 (水)	牛乳 ミルクロール 煮込みハンバーグ マセドアンサラダ クリームスープ チーズ	ハンバーグ とりにく	牛乳	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ	ミルクロール さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら ホワイトルウ	833 36.4 971	
19 (木)	牛乳 プルコギのつけご飯 チョコレートサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ハム	牛乳 のり ヨーグルト	こまつな にんじん ブロッコリー	ねぎ しめじ きゅうり	にんにく もやし キャベツ	こめ さとう	むぎ あぶら ごまあぶら	784 33.3 410	
20 (金)	春分の日 										
23 (月)	牛乳 ひじきとツナの炒り豆腐丼 鶏野菜汁	まぐるあぶらづけ もめんとうふ とりにく	つぶじょうだいず たまご うすあげ	牛乳 ひじき みそ	こまつな にんじん	しょうが はくさい	たまねぎ しめじ ねぎ	にんにく	こめ さとう	むぎ あぶら ごまあぶら	821 38.5 416

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 中2.7g

3月の食文化

3月は「弥生(やよい)」といひます。
「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。
この「いやおい」がちまって「やよい」になったといひれます。

ぼたもち



ぼたもちは、春のお彼岸に食べます。
お彼岸とは、春分・秋分の日の前後3日間を合わせた7日間のことです。
ご先祖様に感謝し、お墓参りなどの仏事を行います。
お供え物として、ぼたもちを作ります。
ぼたもちは、春に咲く花《ぼたん》の形に似ているので「ぼたもち」とよびます。
秋のお彼岸に食べるのは、おはぎです。
同じお菓子ですが、秋に咲く花《はぎ》の形に似ているので「おはぎ」とよびます。

赤飯



おめでたいときに、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」が出されます。
昔から、赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝いごとの食事に用いられました。