

令和7年度  
**3月 献立表**

日野市立日野第二中学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギーたんぱく質	一口メモ
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	鯛めし ひなまつり献立	厚揚げの おろしだれかけ	なめこ汁 清見オレンジ		鯛、生揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん	大根、なめこ 長ねぎ 清見オレンジ	米、きび砂糖 米粉	油	732 kcal 32.6 g	3日：ひなまつり 献立 3月3日は桃の節句、上巳の節句ともいい、五節句の一つです。昔から桃の木は聖なる木、そして邪気を払うとされており、この時期に咲く桃の花を行事に用いるようになったそうです。給食では3色の白玉を作って、菱餅の色の意味を伝えます。
3火	五目ちらし寿司	赤魚の野菜 あんかけ	3色白玉汁		油揚げ あかうお	牛乳 刻みのり	にんじん さやえんどう こまつな トマトピューレ	かんぴょう れんこん 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ、大根	米、きび砂糖 米粉、でんぶん じゃがいも 白玉粉	油	713 kcal 32.8 g 19.1 3.6	
4水	青菜 ガーリックライス	ミートオムレツ	ポトフ いちご		ベーコン 鶏肉、卵 豚肉	牛乳 しらす干し	こまつな にんじん トマトジュース	にんにく、玉葱 セロリ、キャベツ いちご	米、きび砂糖 じゃがいも	バター 油	712 kcal 29.5 g	
5木	ご飯	ししゃもの 磯辺揚げ	家常豆腐 豆入りナムル		卵、大豆 油揚げ 豚肉、生揚げ	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが りょくとうもやし にんにく、干し椎茸 たけのこ、玉葱	米、米粉 きび砂糖 じゃがいも でんぶん	油、ごま油	851 kcal 37.2 g	6日：トラケーキ ある食材を使って、ケーキをトラ柄に仕上げる予定です。
6金	菜の花のクリームスパゲッティ	骨太サラダ トラケーキ			ベーコン 鶏肉、大豆 卵	牛乳 ピザチーズ 生クリーム しらす干し ひじき	にんじん 菜の花 こまつな かぼちゃ	玉葱、コーン マッシュルーム キャベツ	スパゲッティ 薄力粉、上白糖	オリーブ油 油、バター ごま油	786 kcal 32.0 g	
9月	リクエスト献立 (デザート部門2位) カレーライス		わかめサラダ フルーツサイダーボンチ		豚肉	牛乳、わかめ くきわかめ	にんじん トマトピューレ	玉葱、にんにく しょうが、コーン キャベツ、もも みかん パインアップル	米、薄力粉 じゃがいも きび砂糖	油、バター 白ごま	856 kcal 26.7 g	11日：いのちの 日 災害時医療を考 える会が制定して います。東日本大 震災では多くの命 が失われました。 「いのち」の大切 さを再認識する機 会とし、風化させ ることなく災害に 備えられるよう にしましょう。
10火	リクエスト献立 (副菜部門1位) 味噌ラーメン		大豆入り青のりポテト 清見オレンジ		豚肉、白みそ 赤みそ、大豆	牛乳 くきわかめ あおのり	にんじん こまつな	しょうが にんにく りょくとうもやし コーン、長ねぎ 清見オレンジ	蒸し中華めん きび砂糖 じゃがいも でんぶん	油、ごま油 白ごま	732 kcal 29.2 g	
11水	3.11を忘れない ご飯	もうかざめの から揚げ	茎ワカメとコンニャクの ピリカラ炒め ひっぴみ汁		もうかざめ 鶏肉、油揚げ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	しょうが、大根 えのきたけ	米、米粉 糸こんにやく きび砂糖 薄力粉 じゃがいも	油、ごま油 白ごま	797 kcal 40.3 g	
12木	リクエスト献立 (主食部門1位) シュガー揚げパン	ポークビーンズ	フレンチサラダ		大豆、豚肉	牛乳 ピザチーズ	にんじん トマト トマトピューレ	にんにく しょうが、玉葱 キャベツ きゅうり、コーン	ミルクパン グラニュー糖 上白糖、薄力粉 じゃがいも きび砂糖	油、バター	741 kcal 27.2 g	17日：卒業おめ でとつ献立 赤飯、そしてリク エスト献立主菜部 門1位の「からあ げ」でお祝いで す！
13金	親子丼		黄金汁 小松菜とじゃこの炒め物		鶏肉、卵 油揚げ 焼き竹輪 うち豆 粉かつお	牛乳 しらす干し	にんじん 糸みつば こまつな	干し椎茸、玉葱 ごぼう、大根 りょくとうもやし	米、きび砂糖 こんにやく さといも	油、ごま油	779 kcal 36.4 g	
16月	黒米ご飯	なんちゃって ロールキャベツ	ごまあえ かき玉汁		豚肉、大豆 油揚げ、卵	牛乳 わかめ	トマト こまつな にんじん	玉葱、キャベツ りょくとうもやし えのきたけ 長ねぎ	米、黒米 パン粉 きび砂糖 でんぶん	白すりごま 白ごま	755 kcal 35.9 g	
17火	卒業お祝い献立 赤飯	リクエスト献立 (主菜部門1位) 鶏のからあげ	切干大根とひじきの和え物 さわにわん		ささげ 鶏肉、豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく しょうが、大根 切干大根、ごぼう キャベツ 干し椎茸、長ねぎ	もち米、米 でんぶん 薄力粉 きび砂糖	油、ごま油	774 kcal 33.9 g	リクエスト献立 2月に引き続き、リ クエスト献立を作 ります。主菜部門 1位の「揚げパン 」を作ります。 主菜部門1位は 「からあげ」、副 菜部門1位は「大 豆入り青のりポテ ト」です。デザー ト部門1位はアイ スクリームでした が、今回は難しそ うなので2位の 「フルーツサイ ダーボンチ」にな りました。
18水	☆卒業式準備☆給食なし☆											
19木	☆卒業式☆給食なし☆											
20金	☆春分の日☆											
23月	トマトピューレの麻婆丼		ふわたまコーンスープ シュガーアーモンド		豚肉 絹ごし豆腐 白みそ、鶏肉 卵	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん トマト トマトピューレ こまつな	しょうが にんにく 干し椎茸、長ねぎ コーン、玉葱	米、きび砂糖 でんぶん 上白糖	油、アーモンド	832 kcal 32.4 g	☆今月の日野産☆ 大根、トマト、黒 米
24火	ひじきご飯	さばの 胡麻味噌焼き	五目汁 いちご		鶏肉、油揚げ さば、白みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	干し椎茸 にんにく、大根 長ねぎ、いちご	米、きび砂糖 糸こんにやく じゃがいも	油、白ごま ごま油 白すりごま	768 kcal 38.6 g	
25水	☆修了式☆給食なし☆											

※都合により変更する場合があります。

3年生、卒業おめでとうございます。小学校、中学校での給食、皆さんにはどのような思い出がありますか。日野二中の給食も、思い出の一つとして残ってくれたら嬉しいです。食缶をきれいに戻そうと、いつも協力してくれてとても嬉しかったです。廊下であった時、サンプルケースをのぞいていた時、調理員さんや栄養士にも温かい言葉をかけてくれましたね。やさしいその心、いつまでも持ち続けてください。

これまでの給食で、きっと苦手な食材が出たこともあったことでしょう。残菜を確認していると、苦手であろう食材はこれかなというのがみえてきます。味付けを変えたり色々な料理へと変化させたりして給食に出していたのは、何かの料理をきっかけに食べられるものを増やしてほしい、会食の際に楽しめるように食べることができる食材の幅を増やしてほしいと願っていたからです。これから色々な人と会食する機会が増えてきます。相手を思いやる気持ちを大切に、「食」を楽しんでください。食は人を良くします。体も、心も。心身ともに、健康第一！

