



令和2年度

3月

献立表



日野市立三沢中学校

食具	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		
	1月	ご飯	厚揚げの 胡麻だれかけ	白菜の変わり漬け みそ汁		生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 生わかめ	人参 ほうれん草	白菜 生姜 ねぎ	米、上新粉 でんぶん きび砂糖 じゃが芋	米油 白ごま ごま油	796 kcal 27.0 g	給食のない日 3年生 2日 15日 18～23日 2年生 12日 3日 ひな祭り献立 桃の節句、 ひなまつりで す。お祝いにちらし 寿司を作りま す。天ぷらには 抹茶塩で食べ てください。 桃の節句にち なみ、デザー トは白桃です。
	2火	ピザトースト	コーンクリーム スープ	ナッツサラダ		ロースハム サラミ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	トマト缶 人参、パセリ	にんにく、玉葱 セロリ、胡瓜 マッシュルーム コーン、キャベツ	パン きび砂糖 じゃが芋 上新粉	米油 アーモンド	823 kcal 35.3 g	
	3水	五目ちらし寿司	いかの天ぷら エビの天ぷら 抹茶塩	のらぼうのおひたし すまし汁 白桃缶		油揚げ、卵、いか エビ、かつお節 かまぼこ、豆腐	牛乳 のり	人参、 さやいんげん のらぼう ほうれん草	干し椎茸、干びよう たけのこ、もやし えのき、ねぎ、白桃缶	米 きび砂糖 薄力粉	白ごま 米油	756 kcal 31.4 g	
	4木	☆四川風つけうどん		☆かぼちゃドーナツ 苺		鶏肉 卵	牛乳	人参 かぼちゃ	生姜、ねぎ もやし 胡瓜、いちご	うどん きび砂糖 薄力粉 粉糖	ごま油 練りゴマ バター 米油	876 kcal 28.4 g	
	5金	大根カレーライス		☆じゃがいもハリハリサラダ		豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱、生姜、大根 にんにく、セロリ、 マンゴー、チャツネ 胡瓜、キャベツ	胚芽米 薄力粉 じゃが芋 きび砂糖	米油 バター	814 kcal 24.6 g	
	8月	ミックスビビンバ		ししゃも唐揚げ 卵わかめスープ		豚肉 油揚げ 豆腐、卵	牛乳 ししゃも 生わかめ まわかめ	人参 小松菜 ほうれん草	にんにく、生姜、 葱、もやし、ねぎ	米 もち米 でんぶん	米油 ごま油 白ごま	768 kcal 35.3 g	リクエスト献立 3月も学年、全 校のリクエスト メニューが登場 します。☆印が ついています。 ランキングの結 果は1、2月の献 立表をご覧ください。 お楽しみに！ ☆未来につなぐ 創造力プロジェクト 昨年「未来につ なぐ創造力プロ ジェクト」に参 加した生徒たち から、気仙沼復 興の機軸として、 気仙沼、宮 城県産の食材を 使った給食を 作ってほしいと いう声があがり ました。昨年は 給食が中止にな り、見送りとな りましたが、今 年も3月11日に 宮城県産の豚腿 を取り寄せて復 興を応援しま す。当日は代表 生徒の想いを給 食だよりでお伝 えする予定です。 3年生卒業お祝い デザート 3年生のお祝い に、百草園にあ るアルティ ジャーノ・ジェ ラテリアのジェ ラートを出す予 定です。納品の 都合で、日にち は未定です。楽 しみにしてい てください。
	9火	パインパン	☆マカロニ グラタン	キャベツの スープ煮		鶏肉、えび ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	マッシュルーム 玉葱、セロリ、 キャベツ	パン、7か 薄力粉 パン粉	米油 バター	907 kcal 29.6 g	
	10水	スープ茶漬け	ツナとポテトの オムレツ	☆ピリ辛キュウリ		甘塩鮭 ツナ缶 卵	牛乳 じゃこ チーズ	人参 小松菜 パセリ	干し椎茸 玉葱、胡瓜	米、米粉 きび砂糖	白ごま マヨネーズ ごま油	788 kcal 30.2 g	
	11木	☆3.11を忘れない 未来につなぐ創造力プロジェクト☆ 非常食わかめごはん		宮城県産 鮭の幽あん焼き		生鮭、大豆 鶏肉、油揚げ 豆腐、みそ	牛乳 ほしのり	ほうれん草 人参 小松菜	ゆず、もやし 大根、ねぎ	災害用わかめ飯 ごんにやく じゃが芋	米油	703 kcal 40.8 g	
	12金	八宝麺		じゃが芋餅 苺		豚肉、いか えび うずら卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 さやえんどう	にんにく、生姜 葱、ねぎ、 干し椎茸、いちご	中華めん きび砂糖 でんぶん じゃが芋	米油 ごま油	875 kcal 34.4 g	
	15月	焼きカレーパン		イタリアンスーフ フルーツヨーグルトかけ		豚肉 ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉葱、コーン りんご缶 みかん缶	パン、でんぶん 薄力粉、粉糖 パン粉 じゃが芋	米油	870 kcal 33.0 g	
	16火	大根おろしとツナのスパゲティー		鉄人サラダ ☆手作り焼プリン		ツナ缶 卵	牛乳 のり 芽ひじき	小松菜 人参	大根 コーン	スパゲティ きび砂糖 グラニュー糖	オリーブ油 ごま油	736 kcal 29.8 g	
	17水	古代のお赤飯	とり唐揚げ 蜜柑ソース	のらぼうのごま醤油 かきたま汁		鶏肉 卵	牛乳	万能ねぎ のらぼう 人参 ほうれん草	生姜、みかん缶 キャベツ もやし、ねぎ	米、黒米 薄力粉 でんぶん きび砂糖	白ごま 米油 ごま油	872 kcal 35.1 g	
	18木	麦ご飯	焼きサバ 大根おろし添え	ひじきサラダ 味噌汁		サバ文化干し ロースハム 油揚げ、みそ	牛乳 芽ひじき 生わかめ	人参 小松菜	大根、胡瓜 ねぎ	米、米粉 きび砂糖 緑豆春雨 じゃが芋	米油 白ごま	832 kcal 30.8 g	
	19金	卒業式											
	22月	ゆかりご飯	長ネギコロケ	まわかめと胡瓜の梅醤油 なめこ汁		豚肉、卵 かつお節 みそ	牛乳 まわかめ	人参	ねぎ、胡瓜 梅干し、なめこ 大根	米、じゃが芋 薄力粉 パン粉	米油 ごま油 白ごま	829 kcal 25.8 g	17日 3年生は最後の 給食 お祝いに平山の 小林和夫さんの 黒米をつかった 古代のお赤飯を つくります。
	23火	もずく丼		とろとろ豆スープ		豚肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 沖崎もずく	人参 青ピーマン ほうれん草	玉葱、コーン 生姜、にんにく セロリ、大根 カリフラワー	米 きび砂糖 でんぶん	米油 練りゴマ	762 kcal 26.6 g	

★今月の地元農産物★ のらぼう 人参 じゃが芋 白菜 ほうれん草 長ねぎ 黒米 さくら卵

※都合により変更する場合もあります。



3年生のみなさん 卒業おめでとう！！

小学校、中学校と9年間食べてきた給食もあと12回で卒業です。
これから、自分自身で自分の食べるものを選ぶ機会がどんどん増えてきます。
三沢中での3年間、毎日の給食や、給食だよりで伝えてきた食の知識を忘れずに、いつも自分の健康を考えて
食を大切にできる人になってほしいです。最後に栄養学者のロジャー ウィリアム博士の言葉を贈ります。

「あなたの体は、あなたが食べたもの、飲んだもの以外からは何ひとつつくられません。これは学問的に真実です。」
ロジャー ウィリアム博士

