



令和7年3月 学校給食こんだて表 【中学校】

日	曜	献立	主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのものとなる食品		栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
3	月	【桃の節句献立】 ごはん 牛乳 さわらの西京焼き ちらし寿司の具 菜花のすまし汁 ひなあられ	さわらみそ漬け 高野豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん なばな 葉ねぎ	かんぴょう 干しいたけ たまねぎ ぶなしめじ	精白米 三温糖 手まり麩 ひなあられ	なたね油	702	33.2	23.2
4	火	【入試応援献立】 黒糖パン 牛乳 チキンカツ だいこんとみずなのサラダ かぼちゃの豆乳スープ いよかんゼリー	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	みずな かぼちゃ にんじん	だいこん たまねぎ ぶなしめじ	コッペパン 黒砂糖 小麦粉 パン粉 三温糖 いよかんゼリー	なたね油	882	34.6	30.2
5	水	【もーりもりの日 (バランスよく食べよう)】 ごはん 牛乳 五目卵 きんぴらごぼう やかましいみそ汁 かつおふりかけ	卵 ささみ水煮 牛肉 油揚げ 米みそ かつおふりかけ	牛乳 ひじき わかめ	みつば にんじん	たけのこ ごぼう だいこん えのきたけ	精白米 赤こんにゃく 三温糖 さといも	なたね油	692	28.0	24.6
6	木	【世界味めぐりの日 (イギリス)】 食パン 牛乳 えびフリッター レッドキャベツのサラダ スカウス(イギリス風ビーフシチュー) いちごジャム	えびフリッター 牛肉	牛乳	にんじん	レッドキャベツ たまねぎ ぶなしめじ	食パン じゃがいも いちごジャム	なたね油 ドレッシング ルウ	881	30.1	35.3
7	金	ごはん 飲むヨーグルト ヤンニョムチキン 荳わかめの炒めナムル はるさめスープ	鶏肉 豚肉	飲むヨーグルト 荳わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし にんにく しょうが たけのこ たまねぎ 干しいたけ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 春雨	なたね油 ごま油 いりごま	752	26.0	24.1
10	月	【卒業祝い献立】 ごはん 牛乳 いかのレモン漬け ブロッコリーのごまネーズあえ ポークカレー お祝いクレープ	いか 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	レモン果汁 たまねぎ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 じゃがいも レンズ豆 お祝いクレープ	なたね油 マヨネーズ すりごま カレールウ	982	31.1	32.8
12	水	【カルシウムたっぷりの日】 ごはん 牛乳 厚揚げのしょうがあん 昆布の炒め煮 鶏つくねの赤だし	厚揚げ 豚肉 鶏つくね 赤みそ 米みそ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん えのきたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 糸こんにゃく	いりごま なたね油	708	22.3	23.4
13	木	ソフト麺 牛乳 白身魚のオレンジソース キャベツとコーンのソテー ミートソース	ホキ 牛肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	オレンジ果汁 キャベツ とうもろこし たまねぎ	ソフト麺 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油	850	39.1	27.5

ごはんは守山産のみずかがみを使用しています。
献立名は、主食・牛乳・主菜・副菜の順に表示しています。



日	曜	献立	主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのものとなる食品		栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
14	金	【おなかすっきりの日】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き きゅうりの酢の物 じゃがいものそぼろ煮	さば 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ	精白米 三温糖 じゃがいも 糸こんにゃく		705	29.6	23.2
17	月	【守山の日】 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 切干し大根の煮物 小松菜のみそ汁	豚肉 焼きちくわ 豆腐 米みそ	牛乳	青ピーマン にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しょうが 切干し大根 ぶなしめじ	精白米 三温糖 じゃがいも		700	33.9	21.9
18	火	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト	にんにく れんこん きゅうり たまねぎ エリンギ セロリ	コッペパン マーマレード マカロニ 三温糖	ごまドレッシング	762	30.8	30.8
19	水	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢かけ ほうれん草のごまあえ 打ち豆汁	打ち豆 油揚げ 米みそ	牛乳 わかさぎ	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	もやし だいこん	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 さといも	なたね油 すりごま	697	25.6	27.0

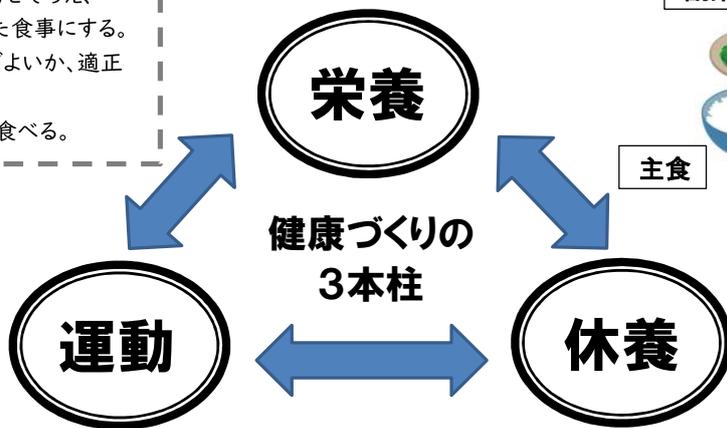
※学校行事、材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。



一年間の生活をふり返りましょう

今年度の給食も残りわずかになりました。この一年間の自分の生活をふり返り、新しい学年に向けて心も体も元気に過ごせるように、準備を進めましょう。健康づくりの基本である「栄養」「運動」「休養」の大切さについて考え、春休みも健康に過ごしましょう。

- 主食・主菜・副菜・汁物をそろえ、栄養のバランスがとれた食事にする。
- 何をどれだけ食べればよいか、適正な量を知る。
- 好ききらいせず何でも食べる。



- 毎日の生活の中で、適度な運動を取り入れる。
- 簡単で安全にできるウォーキングやランニングなど、楽しみながら体を動かす。

- しっかり寝て、体の疲れをとる。
- 好きな音楽を聴いたり、読書をしたりして、自分なりに楽しんでリラックスをする。