

3月の学校給食献立予定表

2025年 3月

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	からだの調子を整える食品(緑)	熱や力のもとになる食品(黄色)	エネルギー kcal	タンパク質 g
					1群・2群	3群・4群	5群・6群		
3	月	ひなまつり献立 メロンパン		豆腐と野菜のコンソメスープ 鶏の唐揚げ 花野菜サラダ ひなまつりゼリー	牛乳、ベーコン 豆腐、鶏むね肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ こまつな、しょうが カリフラワー、とうもろこし ブロッコリー	メロンパン、サラダ油 じゃがいも、大豆油 片栗粉、ひなまつりゼリー	816	35.0
4	火	山菜おこわ		かきたま汁 いわしの梅煮 たくあんあえ	牛乳、豆腐、なると 卵、いわしの梅煮	にんじん、玉ねぎ、こまつな たくあん、キャベツ きゅうり	山菜おこわ ごま、片栗粉、ごま油 和風ドレッシング	722	28.2
5	水	地粉うどん 肉うどん		竹輪の香味揚げ② 五目きんぴら	牛乳、豚肉、なると 竹輪、さつま揚げ	にんじん、玉ねぎ、ねぎ こまつな、干し椎茸 ごぼう、れんこん	地粉うどん、薄力粉 黒ごま、大豆油、三温糖 こんにゃく、サラダ油	773	33.4
6	木	白飯		麻婆豆腐 コーン焼売② 大豆もやしのナムル	牛乳、豆腐 ひき肉、みそ コーン焼売	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、にら たけのこ(水煮)、しょうが、にんにく 大豆もやし、もやし、こまつな	白飯、サラダ油、上白糖 ごま油、片栗粉、三温糖	746	29.6
7	金	白飯 ポークカレー		ハムのマリネ パリッシュ	牛乳、豚肉、ハム パリッシュ	しょうが、玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、レモン	白飯、サラダ油 じゃがいも、上白糖	795	29.5
10	月	きなこ揚げパン		白菜と春雨のスープ ツナとひじきのサラダ 巣立ちゼリー	牛乳、きな粉、鶏ひき肉 豚ひき肉、ツナ 干ひじき	玉ねぎ、しょうが、にんじん 白菜、ねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり	米粉ツイストパン、大豆油 上白糖、はるさめ、ごま サラダ油、巣立ちゼリー	711	28.9
11	火	白飯 (秩父産コシヒカリ)		スタミナだんご汁 鶏肉のぼんぼり揚げ② 秩父のいろどりサラダ	牛乳、彩花みそ 鶏むね肉、わかめ 生揚げ	にんにく、椎茸、人参、しゃくし菜 大根、ねぎ、こまつな、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、しょうが、かぼす	白飯、サラダ油、ごま、じゃがいも 白玉だんご、片栗粉、あられ、大豆油 上白糖、こんにゃく、ごま、ごま油	812	33.5
12	水	中華めん みそラーメン	コーヒ- 牛乳	春巻き チョレギサラダ	豚肉、みそ 春巻き、わかめ、のり	にんじん、玉ねぎ、もやし ねぎ、にら、きくらげ(乾) キャベツ、きゅうり	中華めん、サラダ油 大豆油、ごま ナムドレッシング	748	27.2
13	木	卒業お祝い献立 チキンピラフ		ポトフスープ 煮込みハンバーグ お祝いケーキ	牛乳、鶏むね肉 ウインナー、ハンバーグ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	白飯、サラダ油 じゃがいも、上白糖 いちごケーキ	826	32.2
17	月	マーブル食パン		白菜のクリーム煮 かぼちゃひき肉フライ コールスローサラダ	牛乳、鶏むね肉 かぼちゃ挽肉フライ	白菜、玉ねぎ、にんじん しめじ、キャベツ とうもろこし	マーブル食パン、サラダ油 薄力粉、バター、大豆油 コンクリーミッドレッシング	751	28.3
18	火	わかめご飯		八宝菜 小籠包② 中華サラダ	牛乳、豚肉、いか 小籠包 くきわかめ	キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり にんじん、たけのこ(水煮) きくらげ(乾)、にんにく、しょうが	わかめご飯、サラダ油 片栗粉、ごま油、上白糖	731	27.6
19	水	減量バターロールコッペ型		スパゲティミートソース チキンナゲット③ キャベツサラダ	牛乳、豚ひき肉 チキンナゲット 鶏ささ身	玉ねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ	バターロール スパゲティ、サラダ油 和風ドレッシング	798	34.1
21	金	白飯		豚汁 白身魚のピリ辛ソース 切干大根のあえもの	牛乳、豚肉、豆腐、みそ ホキ	ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ、しょうが、切干大根 キャベツ、きゅうり	白飯、こんにゃく、片栗粉 サラダ油、大豆油、三温糖 じゃがいも、ごま油、和風ドレッシング	767	30.8
24	月	給食最終日 山型食パン		大豆とひき肉のトマト煮 オムレツ ほうれん草のサラダ カップdeヤクルト	牛乳、豚ひき肉 大豆、オムレツ	玉ねぎ、にんじん、トマト缶 ほうれん草、キャベツ きゅうり、もやし しょうが	山型食パン、サラダ油 じゃがいも、上白糖 カップdeヤクルト ごま	845	34.6

- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
- ◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

食べることは生きること

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私達は「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

3年生は3月で、給食ともお別れです。これからは、自分の判断で食を選択する機会が増えていきます。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

秩父献立



郷土に触れよう！

秩父市の伝統的なお祭りである、秩父夜祭をイメージした献立になっています。

- 「スタミナだんご汁」に使用するみそは秩父地区で作られています。にんにくと白玉団子を入れて、だんご坂を力強く引き回すスタミナをイメージしています。
- 「鶏肉のぼんぼり揚げ」は夜祭を彩るぼんぼりや提灯の灯りに見立てた3色あられを衣に使用した唐揚げです。
- 「秩父のいろどりサラダ」は秩父市の特産品のしゃくし菜や秩父産の野菜を使用しゴールドのかぼすを使ったドレッシングで和えています。給食を通して秩父市の伝統文化や特産品に親しみましょう。

