

# 令和7年度 3月学校給食献立表(A献立)

( ) 中学校

大牟田市中学校給食センター

日付 曜日	献立名		使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		たんぱく質 (g)
	主食	主菜・副菜	1群 (魚、肉、卵、 豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、 海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、芋類、 砂糖)	6群 (油脂)	炭水化物 (g)
2 (月)	ごはん	おろしハンバーグ コーンともやしの炒め物 切り干し大根のスープ お祝いケーキ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	小ねぎ	玉ねぎ にんにく りんご コーン もやし 切り干し大根 しめじ	米 砂糖 お祝いケーキ	ごま サラダ油	895 27.6 127.3
3 (火)	ごはん	豚キムチ 拌三絲 ひなあられ	豚肉 ハム 油揚げ	牛乳	にら にんじん	キムチ 玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり	米 砂糖 春雨 ひなあられ	サラダ油 ごま油	839 29.7 122.1
4 (水)	カレー ライス	フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 生クリーム スキムミルク ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご みかん パイン 黄桃 ナタデココ	米 小麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	887 30.4 136.0
5 (木)	揚げパン	鶏肉と枝豆の炒め物 ブロッコリーサラダ	きな粉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが えだ豆 玉ねぎ たけのこ コーン	普通パン 砂糖 でん粉	サラダ油	813 37.1 95.8
6 (金)	雑穀 ごはん	豚肉のオイスターソース炒め 三絲湯	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし 干しいたけ しょうが	米 雑穀 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	740 27.1 109.5
9 (月)	麦ごはん	鶏肉のから揚げ キャベツとコーンの炒め物 豆腐のみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ	米 小麦 小麦粉 でん粉	サラダ油	854 33.7 107.1
10 (火)	ごはん	白身魚の辛子マヨネーズ焼き もやしと人参の炒めもの 白玉と枝豆のすまし汁	白身魚 鶏肉	牛乳	にんじん	もやし えだ豆	米 白玉もち	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	820 36.0 116.4
11 (水)	ごはん	マーボー豆腐 中華サラダ	豆腐 豚ひき肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	849 32.5 119.4
12 (木)	ごはん	牛肉とじゃがいものきんぴら煮 かき玉汁	牛肉 卵	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	ごま サラダ油	834 31.4 123.9
16 (月)	ごはん	さばの煮付け キャベツと人参の炒め物 ピリ辛みそ汁	さば 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉	サラダ油	823 37.1 111.9
17 (火)	ごはん	厚揚げのそぼろ煮 ごぼうサラダ	鶏ひき肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小ねぎ	玉ねぎ しょうが ごぼう きゅうり	米 砂糖 でん粉	ノンエッグマヨネーズ ごま	777 26.1 111.5
18 (水)	ごはん	南関揚げ丼の具 キャベツのみそ汁	南関あげ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 小ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ	米 砂糖 でん粉		770 31.0 112.9
19 (木)	食育の日 ごはん	ブルコギ 切干大根のナムル 元気ヨーグルト	牛肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん	干しいたけ しめじ 玉ねぎ えのきたけ もやし ごぼう 切り干し大根 きゅうり	米 砂糖	サラダ油 ごま油	802 34.0 124.6
23 (月)	ごはん	鶏肉のごまみそがらめ 野菜のおかか炒め すまし汁	とり肉 かつおぶし	牛乳	にんじん 小ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 おほらふ	ごま サラダ油	865 33.2 112.9

※牛乳は毎日提供します。また、学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

## ひな祭りのおはなし



毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句の一つでもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。



### ひな祭りの食べ物

#### ひしもち



緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

#### ひなあられ



もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

#### 白酒



桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

#### はまぐりのうしお汁



はまぐりは、対になった貝殻でない形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。



# 令和7年度 3月学校給食盛付表(A 献立)

大牟田市中学校給食センター

<p><b>2日(月)</b></p> <p>お祝いケーキ (乳・卵不使用) 牛乳</p> <p><b>おろしハンバーグ</b> コーンともやしの炒め物 大皿</p> <p>ごはん 切干大根のスープ 大碗 小碗</p> <p><b>リクエスト給食 主菜2位</b></p>	<p><b>3日(火)</b></p> <p>ひなあられ 牛乳</p> <p>拌三絲 小皿</p> <p>ごはん 豚キムチ 大碗 大皿</p> <p><b>リクエスト給食 主菜3位</b></p>	<p><b>4日(水)</b></p> <p>フルーツヨーグルト 牛乳</p> <p>麦ごはん 大皿</p> <p>カレーライス 大碗 小碗</p> <p><b>リクエスト給食 主食2位</b></p>	<p><b>5日(木)</b></p> <p>ブロッコリーサラダ 牛乳</p> <p>米汁・デザート食缶に入っています 大皿 小碗</p> <p>揚げパン (2本) 鶏肉と枝豆の炒め物 大碗 小碗</p> <p><b>リクエスト給食 主食1位</b></p>	<p><b>6日(金)</b></p> <p>豚肉のオイスターソース炒め 大皿</p> <p>雑穀ごはん 三絲湯 大碗 小碗</p> <p><b>リクエスト給食 副菜3位</b></p>
<p><b>9日(月)</b></p> <p><b>リクエスト給食 主菜1位</b></p> <p><b>鶏肉のから揚げ</b> (2個) キャベツとコーンの炒め物 大皿</p> <p>ごはん 豆腐のみそ汁 大碗 小碗</p>	<p><b>10日(火)</b></p> <p>白身魚の辛子マヨネーズ焼き もやしと人参の炒め物 大皿</p> <p>ごはん 白玉と枝豆のすまし汁 大碗 小碗</p>	<p><b>11日(水)</b></p> <p>中華サラダ 小皿</p> <p>ごはん マーボー豆腐 大碗 大皿</p>	<p><b>12日(木)</b></p> <p>牛肉とじゃがいもの きんぴら煮 大皿</p> <p>ごはん かき玉汁 大碗 小碗</p>	<p><b>13日(金)</b></p> <p><b>卒業式</b></p> <p>男女児童のイラスト</p>
<p><b>16日(月)</b></p> <p>さばの煮つけ キャベツと人参の炒め物 大皿</p> <p>ごはん ピリ辛みそ汁 大碗 小碗</p>	<p><b>17日(火)</b></p> <p>ごぼうサラダ 小皿</p> <p>ごはん 厚揚げのそぼろ煮 大碗 大皿</p>	<p><b>18日(水)</b></p> <p>南関あげ丼の具 大皿</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁 大碗 小碗</p> <p><b>南関あげ丼</b></p>	<p><b>19日(木)</b></p> <p><b>食育の日</b> 元気ヨーグルト 小皿</p> <p>切干大根のナムル 小皿</p> <p>ごはん ブルコギ 大碗 大皿</p>	<p><b>20日(金)</b></p> <p><b>春分の日</b></p> <p>おむすびのイラスト</p>

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。



**23日(月)**

鶏肉のごまみそがらめ (2個) 野菜のおかか炒め 大皿

ごはん すまし汁 大碗 小碗

今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学びましたか？この1年間で振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

チェック

給食の前に手をきれいに洗えましたか？

食事のあいさつは心を込めて言えましたか？

いただきます

バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？

**バランス**

地域でとれる食べ物を知ることができましたか？

よくかんで味わって食べましたか？

行事食や郷土料理について知ることができましたか？