



3月3日は「ひなまつり」です。「ももの節句」ともいわれていて、昔から日本に伝わる伝統的な行事のひとつです。ひなまつりには、ひしもち、ひなあられ、はまぐりのお吸い物、ちらし寿司などを食べる習慣があります。このように行事の時に食べる特別な食事を行事食といえます。ひなまつりの行事食には、「1年間、健康でござますように」という願いがこもっています。



じょきょしよくたいおうこんだて  
★除去食対応献立



<p>3月3日(月)</p> <p>ホキフライ ポイルキャベツ ウスターソース</p> <p>牛乳</p> <p>ひなあられ</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p>3月4日(火)</p> <p>肉だんごの照り煮</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐チゲ風</p> <p>ごはん</p>	<p>3月5日(水)★たまご</p> <p>きゅうりとわかめの酢のもの</p> <p>牛乳</p> <p>ハニーピーナッツ</p> <p>ごはん</p> <p>★親子丼</p>	<p>3月6日(木)</p> <p>ひじきサラダ ごまドレッシング</p> <p>牛乳</p> <p>むぎ 麦ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>3月7日(金)★たまご</p> <p>★ちくわの二色揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p>	
<p>3月10日(月)</p> <p>さばの生姜煮 ゆかりづけ</p> <p>牛乳</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>ごはん</p>	<p>3月11日(火)</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>3月12日(水)</p> <p>とり肉のからあげ</p> <p>牛乳</p> <p>お祝いクレープ</p> <p>わかめごはん</p> <p>野菜スープ</p>	<p>3月13日(木)</p> <p>卒業式</p>		<p>3月14日(金)</p> <p>海藻サラダ 青じそドレッシング</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>
<p>3月17日(月)</p> <p>枝豆の豆腐 ミンチカツ ケチャップ</p> <p>牛乳</p> <p>オイスターソース炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>3月18日(火)</p> <p>ごまあえ</p> <p>牛乳</p> <p>パワフルチーズ</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げのそぼろ煮</p>	<p>3月19日(水)</p> <p>さわらのすだち風味</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>徳島たつぶりみそ汁</p>	<p>3月20日(木)</p> <p>春分の日</p>		<p>3月21日(金)</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ふしめんカレースープ</p>

日	曜	3月	4月	5月	6月	7月	10月	11月	12月	14月	17月	18月	19月	21月
エネルギー	kcal	621	603	625	625	651	641	606	736	620	643	605	646	670
たんぱく質	g	22.4	24.2	27.2	22.1	23.6	23.1	18.9	26.9	27.3	22.7	24.0	24.7	24.8

中学年の栄養価です

# 学校給食配膳表 中学校

このクラスで食べる給食も最後の月になりました。  
給食時間はどうでしたか？  
手洗い・消毒、身だしなみはきちんとできていましたか？  
この1年を振り返ってみましょう。

令和7年3月分

<p>★除去食対応献立</p> <p>パン皿</p> <p>大碗</p> <p>中碗</p> <p>まいたろう まいこ 米太郎 米子</p>	<p>3月3日(月)</p> <p>煮込みハンバーグ ブロッコリー マヨネーズ</p> <p>牛乳</p> <p>ひなあられ</p> <p>ごはん</p> <p>レタスのスープ</p>	<p>3月4日(火)</p> <p>ごまあえ</p> <p>牛乳</p> <p>キャンディチーズ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの うま煮</p>	<p>3月5日(水) ★きんし卵</p> <p>小さいわしの フライ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきのり ★ばんさんすう</p>	<p>3月6日(木)</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>カレーライス</p>	<p>3月7日(金)</p> <p>卒業式</p>
	<p>3月10日(月)</p> <p>大豆とちりめんの あげに</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>筑前煮</p>	<p>3月11日(火) ★卵</p> <p>すだち酢あえ</p> <p>牛乳</p> <p>ハニーピーナッツ</p> <p>ごはん</p> <p>★親子丼</p>	<p>3月12日(水)</p> <p>さわらの ごまみそかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>3月13日(木)</p> <p>厚焼き卵</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>麦ごはん</p> <p>すきやき</p>	<p>3月14日(金) ★卵</p> <p>★かきあげ マスターソース</p> <p>牛乳</p> <p>黒砂糖豆</p> <p>ごはん</p> <p>ふしめん汁</p>
	<p>3月17日(月)</p> <p>肉入り春巻き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>オイスター ソース炒め</p>	<p>3月18日(火)</p> <p>ドライカレー</p> <p>牛乳</p> <p>プリン</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>3月19日(水)</p> <p>えだまめサラダ ごまドレッシング</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>マーボ れんこん</p>	<p>3月20日(木)</p> <p>春分の日</p>	<p>3月21日(金)</p> <p>とり肉のからあげ 菜っ葉あえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>徳島たっぷり みそ汁</p>

日	3	4	5	6	10	11	12	13	14	17	18	19	21
曜	月	火	水	木	月	火	水	木	金	月	火	水	金
エネルギー kcal	842	791	784	770	786	751	824	797	803	801	775	802	874
たんぱく質 g	29.3	30.3	25.4	26.2	32.4	31.5	33.1	34.4	30.7	23.1	28.4	26.2	32.2