

基山町給食センター
基山中学校

日 / 曜	献立	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料・その他	エネルギー
		おもにからだをつくるものとなる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 黄色のグループ			たんぱく質(たんぱく質)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		カルシウム(mg)
3 (月)	ご飯					米			735
	牛乳		牛乳						27.2
	いわしの甘露煮	いわしの甘露煮							16.7
	菜の花の和え物	鯉節		菜の花 人参	キャベツ もやし	三温糖		しょうゆ	486
	生麩のすましじる	豆腐		小松菜	えのき 玉葱	生麩		鯉節 昆布 酒 塩 みりん しょうゆ	
	ひな祭りゼリー					ひな祭り3色ゼリー			
4 (火)	麦ご飯					米 麦			752
	牛乳		牛乳						27.9
	鉄腕ギョーザ	鉄腕ギョーザ							19.2
	酢豚	豚肉 凍り豆腐		人参 ビーマン	しいたけ 筍 玉葱	じゃがいも 三温糖 片栗粉	油	しょうゆ 酒 みりん 酢 ケチャップ	287
	中華スープ	鶏肉		人参 ねぎ	しょうが もやし 白菜 きくらげ		ごま油	鶏ガラ 塩 しょうゆ 中華味	
5 (水)	豚丼 	豚肉		人参 ねぎ	ごぼう 椎茸 こんにゃく 玉葱	米 麦 三温糖 片栗粉	油	しょうゆ 酒 みりん だしパック	798
	牛乳		牛乳						34.9
	ナムル	蒸し鶏		小松菜 人参	もやし		ごま油	しょうゆ 塩	19.2
	ソフール	ソフール(ヨーグルト)							429
						米			750
6 (木)	ご飯								28.0
	牛乳		牛乳				油		22.0
	とんかつ	ヒレカツ							339
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草 人参 アスパラガス	もやし キャベツ	三温糖	ごま ねりごま	しょうゆ	
	みそけんちん汁	豆腐 鶏肉 味噌		ねぎ 人参	ごぼう 大根 しめじ	里芋	油	だしパック しょうゆ	
	お祝いクレープ(3年生のみ)								
7 (金)	卒業式 								
10 (月)	わかめご飯					米 麦		わかめご飯の素	842
	牛乳		牛乳						34.7
	具うどん	豚肉 かまぼこ		人参 葱	ごぼう 玉葱	うどん	油	しょうゆ みりん 酒 塩 醤油 昆布	20.9
	竹輪の天ぷら	竹輪				小麦粉	油		297
	ひじきと枝豆のサラダ	ハム	ひじき	枝豆	もやし キャベツ	三温糖	ごま油	しょうゆ みりん 酢	
11 (火)	ご飯					米			793
	牛乳		牛乳						32.2
	タンドリーチキン	鶏肉			にんにく 生姜			ケチャップ カレー粉 醤油 塩	26.6
	小松菜とじゃがいものソテー	ベーコン		小松菜 人参		じゃがいも	ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒	302
	野菜スープ	豚肉 大豆		人参	玉葱 大根 キャベツ		油	鶏ガラ マギーブイヨン 塩 酒 しょうゆ	
12 (水)	ご飯					米			777
	牛乳		牛乳						33.6
	焼きしゃも 		しゃも				油		22.4
	ひじきの炒め煮	鶏肉 さつまいも 大豆	ひじき	人参 インゲン	蓮根	三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん	499
	豚汁	豚肉 厚揚げ 味噌		葱	大根 玉葱 しめじ ごぼう こんにゃく	さつまいも	油	だしパック	
13 (木)	コッペパン					コッペパン			779
	牛乳		牛乳						29.6
	サケフライ 	サケフライ					油		33.7
	グリーンサラダ				キャベツ 大根 きゅうり とうもろこし レモン果汁			フレンチドレッシング しょうゆ	320
	ポテトスープ	ベーコン		小松菜 人参	玉葱	じゃがいも	油	塩 ごぼう 鶏ガラ 旨味オンion マギーブイヨン	
14 (金)	麦ご飯					米 麦			761
	牛乳		牛乳						31.9
	チーズダッカルビ	鶏肉	チーズ		にんにく 生姜 玉葱 キャベツ	さつまいも 三温糖	油	コチジャン 醤油 酒 ケチャップ	
	チョレギサラダ		のり	人参	にんにく きゅうり 大根	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩	20.5
	わかめスープ	豚肉 豆腐	わかめ		玉葱 もやし		ごま油	鶏ガラ 中華味 しょうゆ 塩 酒	417
17 (月)	ご飯					米			759
	牛乳		牛乳						33.4
	チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう	22.1
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり もやし 大根 こんにゃく 蓮根	片栗粉		和風ドレッシング 昆布 鰹節 みりん しょうゆ 酒 塩	302
	のっぺい汁	豚肉 豆腐		人参					
18 (火)	麦ご飯					米 麦			757
	牛乳		牛乳						29.6
	焼肉	豚肉		ビーマン 人参	玉葱 キャベツ	三温糖	ごま油	しょうゆ 酒 焼肉のたれ	29.7
	根菜のごまみそ汁	油揚げ 味噌		葱	大根 ごぼう えのき みかん	さつまいも	ごま	だしパック	18.3
	果物(みかん)								340

令和7年



3月 献立表



基山町給食センター
基山中学校

日 / 曜	献立	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料・その他	エネルギー (kcal)
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
19 (水)	ご飯					米			771 28.0 24.6 477
	牛乳		牛乳						
	さんまのおかか煮	さんまのおかか煮							
	アスパラガスのごま酢あえ			アスパラガス 人参	もやし きゅうり	三温糖	ごま	酢 しょうゆ	
	春キャベツと厚揚げのみそ汁				キャベツ 玉葱 しめじ			だしパック	
	厚揚げ 味噌								
20 (木)	 春分の日								
21 (金)	麦ご飯					米 麦			855 27.5 22.6 285
	牛乳		牛乳						
	チキンカレー	鶏肉		人参 トマト缶	にんにく 生姜 玉葱	じゃがいも		りんごビュレ ケチャップ チャツネ カレールー デイナーカレー ルー しょうゆ ウスターソース カレー粉	
	大根のイタリアンサラダ			人参	大根 キャベツ			イタリアンドレッシング	
	お祝いクレープ					お祝いクレープ			
24 (月)	 修了式 								

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べたら歯を磨いている	☐ おうちで食事のお手伝いをしている	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7～9個 **たいへんよくがんばりました**

4～6個 **よくがんばりました**

1～3個 **もうすこしががんばりましょう**

0個 **まずはたべることをすきになりましょう**

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

