



令和7年 3月 学校給食予定献立表



岩国市立美和中学校

日 曜	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		栄養価 エネルギー kcal 鉄 mg カルシウム mg
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
3月	キンパ風ちらし ごま和え 豆腐汁 ひな祭り小粒大福		牛肉 卵 豆腐 油揚げ	(牛乳)のり	人参 枝豆 ほうれん草 人参 人参 ねぎ	れんこん もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ひなまつり小粒大福	ごま ごま	708 kcal 6.0 mg 392 mg
4火	メロンパンorデニッシュ ★エビカツ チーズ入り小松菜とひじきのサラダ ★ABCスープ 手作りプリン	○	えび タラ ベーコン	(牛乳) (チーズ)ひじき しらす干し (牛乳)	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ 白菜 玉ねぎ	メロンパン デニッシュ 砂糖 パン粉 アルファベットマカロニ プリン液	油	700 kcal 3.3 mg 553 mg
5水	ごはん 韓国風肉じゃが ごまじゃこサラダ いちご		牛乳 豆腐 赤みそ ちくわ とりささみ	(牛乳) しらす干し	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ セロリ 玉ねぎ いちご	精白米 強化米 じゃがいも こんにやく 砂糖 砂糖	ごま油 ごま ごま油 ごま	707 kcal 3.0 mg 367 mg
6木	ごはん チキンカレー ほうれん草のサラダ アセロラミルク	○	鶏肉 ハム	(牛乳)	人参 枝豆 ほうれん草	玉ねぎ りんご にんにく しょうが とうもろこし キャベツ	精白米 強化米 カレールー アセロラミルク	油 マヨネーズ	849 kcal 5.8 mg 437 mg
7金	卒業式								
10月	ごはん いわしの梅煮 かぼちゃのたたき 石花汁		いわし ツナ水煮 豆腐 油揚げ ちくわ 麦みそ	(牛乳)	かぼちゃ ねぎ 人参 ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが 梅 大根 ごぼう しょうが	精白米 強化米 砂糖 さといも こんにやく	ごま	710 kcal 3.6 mg 406 mg
11火	コッペパン パテチョコレート ミートボールのクリーム煮 ごぼうサラダ	○	豚肉 鶏肉	(牛乳) (牛乳)	人参 グリンピース 小松菜 人参	白菜 玉ねぎ しめじ ごぼう とうもろこし	コッペパン パテチョコレート じゃがいも シチュールー	ごま マヨネーズ	834 kcal 6.2 mg 497 mg
12水	ビビンバ 春雨スープ はちみつレモン豆乳パンナコッタ	○	豚肉 卵 ベーコン 豆腐	(牛乳) わかめ	人参 ほうれん草 人参	もやし にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 春雨 はちみつレモン豆乳パンナコッタ	油 ごま油 ごま ごま油	782 kcal 6.4 mg 406 mg
13木	チャーハン メンチカツ かきたま汁	○	豚肉 卵 豚肉 豆腐 卵	(牛乳)	人参 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 人参	玉ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 パン粉	油 油	760 kcal 4.6 mg 359 mg
14金	わかめごはん 鶏のごまみそ煮 ごま酢和え はちみつレモンゼリー	○	鶏肉 生揚げ 赤みそ	(牛乳)わかめ しらす干し	人参 ほうれん草 人参	白ねぎ 玉ねぎ キャベツ	精白米 強化米 里芋 こんにやく 砂糖 砂糖 はちみつレモンゼリー	油 ごま ごま	801 kcal 5.9 mg 499 mg
17月	メロンパン カレーボール さつまいものシチュー	○	鶏肉 鶏肉	(牛乳) (牛乳)	人参 人参 グリンピース	玉ねぎ 玉ねぎ 白菜	メロンパン パン粉 でん粉 砂糖 さつまいも シチュールー	油	838 kcal 4.5 mg 326 mg
18火	弁当の日								
19水	コッペパン 豚肉のケチャップ煮 ひじきと大豆のサラダ	○	豚肉 大豆 ツナ水煮	(牛乳) ひじき	人参 トマト グリンピース	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも 砂糖	ごまドレッシング	714 kcal 2.4 mg 339 mg
21金	クロワッサン ブラウンシチュー しらすとチーズのサラダ ヨーグルト	○	豚肉	(牛乳) しらす干し (チーズ)ヨーグルト	人参 小松菜 人参	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	クロワッサン じゃがいも シチュールー 砂糖	ごま油	669 kcal 6.2 mg 492 mg

※ 都合により献立を変更することがあります、ご了承ください。太字の食品は県内産、美和産の予定です。○は、アレルギー対応献立です。

3月の食育目標・・・健康に良い食事の取り方を考えよう

季節の行事「桃の節句」

3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

ひしもち

ひしもちの3色の色には意味がある。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、「健やかに育ってほしい」との願いが込められている。

ひなあられ

ひなあられの色（赤・緑・黄色・白）は、四季（春・夏・秋・冬）を表現しているといわれ、「1年を通して幸せでいてほしい」との願いが込められている。

はまぐりの吸い物

はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかびたり合わないことから、「よい相手と出会い、幸せに過ごせるように」との願いが込められている。

「ひな人形」には、「女の子を災いから守り、健やかに成長して幸せになってほしい」との願いが込められ、「桃の花」には、魔除けや長寿の力があるとされ、この頃に咲くことから飾られるようになったそうです。

3年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます

3年生のみなさんはいよいよ卒業です。9年間食べてきた学校給食も最後になりますね。実は小学校1年生から中学校3年生までに約1800回も給食を食べています。給食での思い出もたくさんできたのではないのでしょうか？卒業後は、食べる物を自分で選択する機会が増えると思います。しかし、皆さんはまだまだ成長期です。体は食べたもので作られるので、皆さんの体にとって何を食べるかはとても重要なことです。なんとなく食べるのではなく、「食べることを大事にする人になってください。」