

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 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, なた 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, なた 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	ヨーヒー 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 ナムルドレッシング	748	27.2
13	木	卒業お祝い献 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 コンソリミッドドレッシング	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 ほうれんそう, 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。
- ◆給食に係る行事については、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エン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。

