

※汁物容器に入っているものには、  
▼ が付いています。

# 3月 献立予定表

給食の実施日は、学校によって異なります。



令和7年度  
相模原市中学校給食

日 曜 日	献立名			黄色(炭水化物 脂質)	赤(たんぱく質 ミネラル)	緑(ミネラル ビタミン)	栄養価
	主食	※	おかず	働く力になる	血や肉になる	体の調子を整える	
2月	ごはん		四川豆腐 ひじきの中華ソテー こえびのからあげ 杏豆腐	ごま油 砂糖 でんぷん 米油 米	豆腐 豚肉 みそ ひじき 刺先えび 牛乳 <div>ハム 杏豆腐</div>	玉葱 にんじん 古根しょうが にんにく チンゲン菜 キャベツ とうもろこし ぶどう缶 りんご缶 パイン缶	エネルギー 905 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.6 g
3火	赤米ごはん		鰯の香味揚げ 菜の花あえ きんぴら(うど) 桜&栗っばしんじょ 桃ゼリー <div>桃の節句 特別給食</div>	でんぷん 米油 砂糖 ごんにゃく ごま油 ごま 米 赤米	さわら 牛乳 <div>五目しんじょ 炒り卵</div>	古根しょうが 長ねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう うど むきえだまめ <div>桃ゼリー</div>	エネルギー 917 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.4 g
4水	ごはん		パッファローチキン ツナと青菜のパベロンチーノ 海藻サラダ 麻婆大根 野菜スープ	小麦粉 でんぷん 米油 スパゲティ オリーブ油 ごま油 砂糖 じゃがいも 米	鶏肉 まぐろ油漬 みそ 牛乳 海藻ミックス 豚肉 <div>ハム ベーコン</div>	ほうれんそう にんにく にんじん きゅうり もやし だいこん なら 長ねぎ こまつな	エネルギー 908 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.9 g
5木	黒パン		ホキのチーズ焼き 玄米サラダ にんじんとねぎの卵炒め スパイシーポテト	オリーブ油 もち玄米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 米油 <div>黒パン パン粉</div>	ホキ チーズ 牛乳 <div>ハム 炒り卵</div>	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 長ねぎ	エネルギー 844 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 3.4 g
中学校 生徒さんの提案「日本一周の旅!」～北海道&東北地方編～							
6金	ごはん		鮭のちゃんちゃん焼き ピーマンのカレー炒め キャベツとベーコンのソテー ナッツごぼう 芋煮	砂糖 パター 小麦粉 米油 さといも ごんにゃく アーモンド 米	さけ みそ 豚肉 豆腐 牛乳 <div>ベーコン</div>	玉葱 にんじん もやし ごぼう ピーマン 赤ピーマン キャベツ えのきたけ 長ねぎ 干し椎茸	エネルギー 895 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.7 g
9月	麦ごはん		ビビンバの具 いかとハムのサラダ 中華スープ 湘南ゴールド 型抜きシアチーズ	ごま油 砂糖 ごま 米油 米 麦	豚肉 いか 鶏肉 豆腐 牛乳 <div>ハム 型抜きシアチーズ</div>	古根しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん こまつな だいすもやし キャベツ 湘南ゴールド なら 長ねぎ きくらげ えのきたけ	エネルギー 851 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.9 g
10火	ごはん		鶏肉の竜田揚げねぎソース 小松菜のごまあえ 切干大根の炒め煮 厚焼き卵	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま しらたき ごま油 米	鶏肉 油揚げ 牛乳 <div>厚焼き卵</div>	にんにく 古根しょうが こまつな もやし 切干大根 にんじん 長ねぎ	エネルギー 862 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.1 g
12木	ごはん		お魚ポテト にんじんじゃこサラダ チンゲン菜のオイスターソース炒め 肉みそひじき 小袋アーモンド	米油 しらたき 砂糖 ごま油 でんぷん アーモンド 米	豚肉 ひじき みそ 牛乳 <div>お魚ポテト ちりめんじゃこ</div>	にんじん にんにく 古根しょうが 玉葱 チンゲン菜 長ねぎ	エネルギー 881 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.3 g
由野台中学校 1年 伊藤さん提案「食べて健康を維持できる、病気を防げる野菜メニュー」							
13金	ごはん		野菜炒め にらとしらすの中華風和え物 もやしのナムル かぼちゃのそぼろあん 野菜たっぷりみそ汁	ごま油 砂糖 ごま 米油 でんぷん 米	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 <div>炒り卵 ハム しらす干し</div>	古根しょうが にんにく キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン 赤ピーマン なら はくさい だいすもやし ほうれんそう 長ねぎ かぼちゃ だいこん	エネルギー 908 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.8 g
16月	玄米ごはん		ししゃもの磯辺揚げ 友禅あえ ほうれん草とコーンのソテー 親子煮 すまし汁	小麦粉 米油 砂糖 パター じゃがいも でんぷん 米 発芽玄米	ししゃも あおのり まぐろ油漬 鶏肉 豆腐 牛乳 <div>調理用ヨーグルト 炒り卵 ハム</div>	だいこん にんじん きゅうり レモン果汁 ほうれんそう とうもろこし 玉葱 グリンピース えのきたけ 長ねぎ	エネルギー 803 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.2 g
17火	ごはん		さばのてりてりソース 小松菜のおかあえ 大根のにんにく炒め お豆のかりんとう	黒糖 水あめ でんぷん 砂糖 ごま油 米油 砂糖 アーモンド 米	さば かつお節 大豆 ひよこめ 牛乳 <div>ベーコン</div>	古根しょうが レモン果汁 もやし こまつな だいこん にんじん えのきたけ にんにく	エネルギー 916 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 35.2 g 食塩相当量 1.7 g
18水	ごはん		鯛の和風マリネ キャベツの塩昆布あえ 彩り野菜のチーズサラダ 肉団子の照り焼き フルーツジュレ	砂糖 米油 ごま油 でんぷん 米	きんめだい 塩昆布 チーズ 牛乳 <div>ミートボール 焼きちくわ</div>	玉葱 キャベツ とうもろこし にんじん フロccoli 白桃缶 りんご缶 <div>あまおうダイスゼリー</div>	エネルギー 900 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.5 g
毎月19日食育の日! 今月は「メキシコ」の料理が登場します							
19木	スライス コッペパン		タコスの具 根菜のピクルス かぼちゃと豆のサラダ ファヒータ 	米油 でんぷん 砂糖 オリーブ油 スライスコッペパン マヨネーズ トルティーヤチップス 粒入りマスタード	豚肉 大豆水煮 ひざ用チーズ 白いんげん豆 鶏肉 牛乳 <div>ベーコン</div>	玉葱 にんにく トマト だいこん にんじん レモン果汁 かぼちゃ 赤パプリカ	エネルギー 827 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 3.5 g
23月	麦ごはん		いかのBBQソースかけ マッシュポテト アーモンドあえ 青椒肉絲 卵とほうれん草のスープ	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも パター アーモンド 米 麦	いか 豚肉 鶏卵 牛乳 鶏肉 豆腐 牛乳	りんご 玉葱 古根しょうが にん にく にんじん こまつな もやし 切干大根 ピーマン だけのご水煮 ほうれんそう えのきたけ <div>アップルソース</div>	エネルギー 885 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.6 g
24火	ごはん		えびフライ てりやきハンバーグ フレンチサラダ フロccoliのソテー 湘南ゴールドゼリー 小袋ソース	米油 砂糖 でんぷん 米 <div>小袋ソース</div>	牛乳 <div>えびフライ ハム ベーコン ハンバーグ</div>	キャベツ きゅうり にんじん フロccoli カリフラワー <div>湘南ゴールドゼリー</div>	エネルギー 909 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.3 g

【月平均】エネルギー: 881kcal たんぱく質: 34.7g 脂質: 27.6g 食塩相当量: 2.8g

●献立予定表の食品欄の「点線囲い」の中にある食品は、詳細な配合表を公表している加工品及び調味料となります。なお、調味料については記載してないものもあります。

●献立ごとの使用食材 加工品等を確認したい時は、中学校給食ブログをご覧ください。

●食材等の都合により、献立内容を変更することがあります。ご承知おきください。

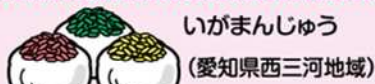
学校給食課連絡先: 042-769-8283



## 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。

### 各地のひな菓子



#### ▼給食の予約サイトはこちら



毎日の給食の予約が自動で入る  
『在校時一括予約』の手続きや、  
クレジットカードでの入金も  
こちらからすることができます☆シ

#### ▼中学校給食ブログはこちら



毎日の給食の写真や一口メモ、献立の詳細、  
提案献立のコメントを掲載しています。  
利用登録など、各種申請用紙もダウン  
ロード可能です♪

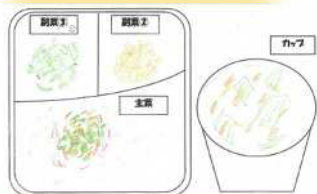


### 3月の提案献立

みなさんに人気のメニューを取り入れた献立となっています。お楽しみに！

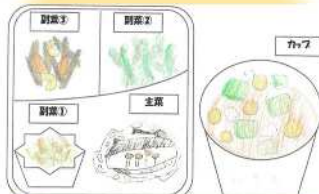


#### 由野台中 1年 伊藤さん 提案



「食べて健康維持できる。  
病気を防げる野菜メニュー」

#### 中学校 2年 生徒さん 提案



「日本一周の旅！！  
～北海道＆東北地方編～」

### ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

