

3月の予定献立表(中学校)

令和7(2025)年度

日曜日	飲み物	献立	材料の働き			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	献立メモ
			力や熱になるもと(黄)	血や肉になるもと(赤)	体の調子を整えるもと(緑)		
2月	牛乳	鮭と青菜のごはん 千草焼き あられ汁 桃ゼリー*1	米 油 砂糖 じゃがいも 桃ゼリー	鮭 牛乳 卵 鶏肉 ひじき 油揚げ	小松菜 ねぎ 人参 みつば 大根 こねぎ	710 30.7	<p>3月3日(ひなまつり)</p> <p>ひなまつりは、桃の花が咲く時期ということから、桃の節句とも呼ばれ、子どもの成長と健康を願ってお祝いします。</p> <p>*1、*2 給食では 2日に、「桃ゼリー」、 4日に、ひなまつりに飾る 菜の花を使った 「菜の花入り豆腐のすまし汁」を、 提供します。</p>  <p>図書給食</p> <p>今月の図書給食は、 5日の「豚肉のしょうが焼き」です。 本の紹介は、 裏面へ！→→→</p>  <p>~今月の注目!! 食材~</p> <p>うど</p> <ul style="list-style-type: none"> ●うどの原産地 うどは、数少ない日本原産の野菜の1つです。 ●うどの歴史 発祥は京都付近と推定され、平安京の貴族たちに珍しいものとして大切にされたそうです。立川市で収穫できる「東京うど」は江戸時代(1600年代)以降から栽培が始まりました。 ●うどの生産量 立川市のうどの収穫量は、年間およそ52トンです(令和4年度)。これは、都内生産量1位です! <p>♪今月は16日に「うどのすまし汁」を提供します♪ 出典:立川市ホームページ 東京うど</p> <p>給食終了日は、全校18日(水)になります。</p> 
3月	牛乳	豚ばらあんかけごはん ワンタンスープ りんご	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ワンタンの皮	牛乳 豚肉 鶏肉	たけのこ 白菜 きくらげ 人参 チンゲンサイ ねぎ にんにく 玉ねぎ えのきたけ いら	803 26.9	
4月	牛乳	そぼろごはん かき揚げ 菜の花入り豆腐のすまし汁*2	米 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 でん粉	鶏肉 牛乳 ちくわ 豆腐	人参 ねぎ しいたけ しょうが どうもろこし ごぼう 大根 たけのこ 菜の花	789 26.1	
5月	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 大根と油揚げのみそ汁	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ フレンチドレッシング	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 味噌	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり とうもろこし 大根 えのきたけ ねぎ	837 30.4	
6月	牛乳	ごはん さばの味噌煮 ひじきの彩り煮 沢庵焼	米 ごま 砂糖 油	牛乳 さば 味噌 ひじき ベーコン 豚肉 油揚げ	しょうが ビーマン パプリカ 大根 人参 ごぼう たけのこ ねぎ しいたけ さやえんどう	867 35.9	
9月	牛乳	カツカレーライス (ごはん、カレー、ヒレカツ) キャベツとじゃこのサラダ	米 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし	889 33.8	
10月	牛乳	セルフ照り焼きチキンバーガー (柏折りパン、照り焼きチキン、キャベツ) カレークリーム煮	柏折りパン 砂糖 でん粉 油 じゃがいも バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉 生クリーム	キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルーム	686 32.2	
11月	牛乳	みそラーメン 揚げぎょうざ(3個) ミックゼリー	中華麺 油 ごま油 サイダーゼリー りんごゼリー サイダー	牛乳 豚肉 味噌 ぎょうざ	にんにく しょうが 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ いら とうもろこし	786 25.7	
12月	牛乳	中華風卵焼き丼(たれ) トック入りわかめスープ デコボン	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 トック	牛乳 卵 わかめ 鶏肉	しいたけ ねぎ 人参 たけのこ チンゲンサイ デコボン	731 25.8	
13月	牛乳	ごはん 鮭の南蛮漬 白滝のゼリ半炒め 豆腐中華スープ	米 でん粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 鮭 豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳	ねぎ しょうが 白滝 人参 こねぎ にんにく 白菜	809 38.1	
16月	牛乳	お祝い赤飯 くるりんチキン もやしとコーンの炒め物 うどのすまし汁	米 もち米、ごま ごま油 でん粉 パン粉 油	小豆 牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 かまぼこ	にんにく しょうが さいやいんげん もやし 玉ねぎ とうもろこし 大根 うど ねぎ ほうれん草	802 31.6	
17月	牛乳	黒砂糖パン 煮込みハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	黒砂糖パン 油 パン粉 砂糖 コーンクリームドレッシング マカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 おから ハム ベーコン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 白菜 ほうれん草	822 37.2	
18月	牛乳	ごはん ジャージャー豆腐 春雨スープ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 大豆 生揚げ 味噌 鶏肉	たけのこ 人参 ビーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし 小松菜	764 29.8	

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
*今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧いただけます。
下の二次元コードからアクセスしてください。

中学校	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	792kcal	16%
国の基準	830kcal	13~20%

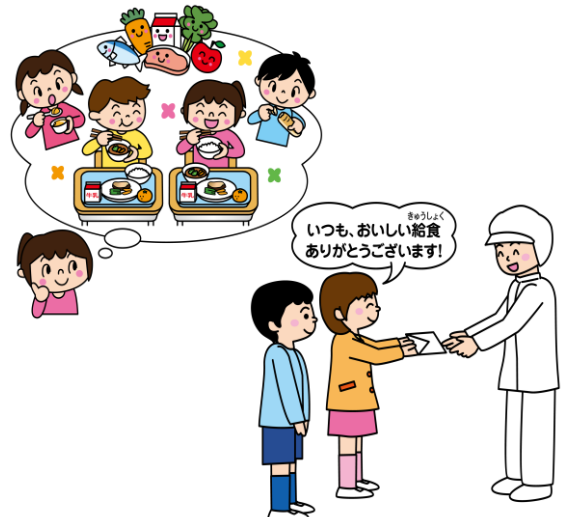
東調理場(中) <<みんなのくるりんキッチン>>



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>



(Instagram:
みんなのくるりんキッチン)



Let's try to use English!

「今月の立川産」を英語で言ってみよう!
答えは裏面左で確認できます。

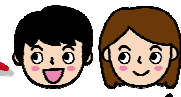
今月の立川産
うど・大根・ねぎ

3月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
みんなのくりんキッチン
東調理場
☎ 042-527-2160



1年間の振り返りをしよう!



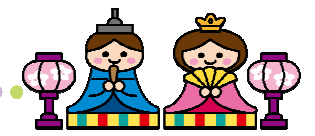
いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかになりました。みなさんは日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか?この一年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう



<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?</p> <p>いただきます</p>	<p>おしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか?</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

出典:学校給食 2026年2月号(全国学校給食協会)

ひな祭りの食べ物



ひしもち

緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白酒

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないこと、形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

出典:学校給食 2026年2月号(全国学校給食協会)

としよきゅうしょく
今年度も図書は中央図書館
児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『かもめ食堂』 群ようこ 幻冬舎文庫

フィンランドの首都ヘルシンキの街角にある「かもめ食堂」の店主は日本人女性のサチエ。いつもガラガラなその店に、訳あり気な二人の日本人女性がやってきて…。普通だけどおかしな人々が織り成す、幸福な物語。10年位前に映画化され、劇中に登場する料理が話題になりました。給食では、「豚肉のしょうが焼き」を提供します。

出典:幻冬舎

3月9日のメニュー キャベツとじゃこのサラダ



材料 (4人分)

- ちりめんじゃこ 大さじ3
- サラダ油 小さじ1/2
- ブロッコリー 1/4株
- キャベツ 葉3枚
- にんじん 中1/8本
- ホールコーン 大さじ3
- ★酢 小さじ1と1/2
- ★砂糖 小さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1と1/4
- ★ごま油 小さじ1/2
- ★こしょう 少々

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんじゃこをカリッと炒める。
 - ② ブロッコリーは小房に分ける。
 - ③ キャベツとにんじんは、短冊切りに切る。
 - ④ ②と③をゆでて冷ましておく。
 - ⑤ ★の調味料を合わせて火にかけて、沸騰させ、冷ましておく。
 - ⑥ ④に、ホールコーンと⑤を和えてできあがり。
- ※給食では、ホールコーンもゆでています。

▼ 給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内

東調理場 中学校給食の献立

と検索!



こちらからもホームページがご覧いただけます。