



# 3月 中学校給食予定献立表

※給食実施日は各学校によって異なるため、学校が発行している行事予定を必ずご確認ください。

2025年度

鶴川エリア中学校給食センター

日 (曜)	飲料	献立名		栄養量		
				1人分 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
2 (月)	牛乳	きなこ揚げパン	チリビーンズ 水菜入りサラダ	824	32.5	3.5
3 (火)	牛乳	パセリライス	あじのパン粉焼き コールスローサラダ ABCトマトスープ	737	26.3	2.7
4 (水)	牛乳	テジブルコギ丼	ヤンニョムポテト 白菜のナムル	824	20.7	2.6
~ひなまつり献立~ 						
5 (木)	牛乳	ひなまつり寿司	ししゃもの南部焼き すまし汁 ひなまつりポンチ	748	26.4	3.1
6 (金)	発酵乳	キーマダルカレーライス	町田産大根入り ツナサラダ しらぬい	754	21.6	2.3
~ホワイトデー献立~ 						
9 (月)	牛乳	キャベツの和風スパゲッティ	ビーンズサラダ いちごのヨーグルトケーキ	798	27.5	2.9
10 (火)	牛乳	梅入りごはん	ちくわの磯辺揚げ 元気サラダ 吉野汁	732	26.7	3.9
11 (水)	牛乳	ターメリックライスのクリームソースかけ	町田産の大根サラダ 清見オレンジ	726	21.3	2.3

日 (曜)	飲料	献立名		栄養量		
				1人分 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
12 (木)	牛乳	高野豆腐のそぼろごはん	さばの塩焼き からし和え みそ汁	729	32.5	3.8
13 (金)	牛乳	ごはん	油淋鶏(ユーリンチー) 五目あえ 中華風コーンスープ	826	29.0	2.8
16 (月)	牛乳	ミルクパン黒豆きなこクリーム	鶏肉のハーブ焼き ミネストローネ	738	31.5	3.1
17 (火)	牛乳	わかめごはん	さごしの香味ソースかけ おかか和え にら玉汁	739	34.2	3.3
18 (水)	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 煎り大豆とじゃこのりごまがらめ 清見オレンジ	758	28.7	2.1
23 (月)	牛乳	押麦入りごはん	あじの南蛮漬け ちやしと白菜のゆかり和え 野菜と生揚げのすりごまみそ汁	729	29.6	2.5
24 (火)	牛乳	ごはん	韓国風肉じゃが ツナ入り卵焼き キャベツのレモン和え	771	29.8	2.5
25 (水)	牛乳	ごはん	すき焼き風煮 野菜のからしみそ和え しらぬい	756	28.7	2.0

## 食べる、生きる！

3年生の皆さんは、よいよ卒業ですね。卒業後は、お昼をはじめ、食事を自分で選ぶ機会が格段に増えます。人間の食べ方には大きく4つあるといわれます。皆さんは、下のどれに当てはまりますか？

※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。2ページ目のリンクまたは二次元コードからアクセスの上ご確認ください。  
※献立は食材の入荷状況等により、変更することがあります。

**腹(はら)で食べる**

「おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。小腹がすくと、すぐにおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。



**口で食べる**

好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。噛む回数が減り、健康に欠かさないビタミン・ミネラルが不足しがちで、栄養バランスも崩れがち。



今月のまち☆ベジは、**大根**です。  
(天候等により、産地が変わることがあります。)



**頭で食べる**

栄養をバランスよくとり、健康を守ることの大切さを学び、自分の生活に生かしている。主食・主菜・副菜をそろえ、いつも大体、決まった時間に食事をします。



**心で食べる**

食べ物には自然の恵みであること、食卓に上がるまでにいろいろな人に支えられていることにいつも感謝して食べている。食べることに興味や関心を持ち、マナーを守って食べている。



今後はぜひ、頭を使って考え、そして心で食べる人になってください。  
**ご卒業おめでとうございます！**



### 作ってみよう！給食レシピ「お豆とさつまいものごまがらめ」

- <材料>4人分
- さつまいも … 80g(中1/3本)
  - 揚げ油 … 適量
  - 炒り大豆 … 40g
  - ちりめんじゃこ … 12g(カップ1/5)
  - 白いりごま … 2.4g(小さじ1/3)
  - 砂糖 … 9.2g(小さじ1)
  - みりん … 9.2g(大さじ1/2)
  - しょうゆ … 少々
  - 酢 … 少々

- <作り方>
- ①さつまいもは、1cm角くらいのさいの目に切って、油で素揚げする。
  - ②大豆、じゃこ、ごまはフライパン等で弱火でじっくり炒る。
  - ③砂糖、みりん、しょうゆを火にかけて加熱し、はちみつ状になったら、酢を加える。たれがすぐに煮詰まるので、固まりすぎないように注意する。
  - ④さつまいも、大豆、じゃこ、ごまを入れてたれを絡めて出来上がり！
- ※少量だと作りにくいので、多めに作って、おやつ代わりにするといいと思います。カルシウム、ミネラルがたっぷりとして、育ち盛りのお子さんにぴったりです。  
※大豆、ごまは、お好みに応じて炒らなくてもいいです。

※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。  
下記のリンクまたは下の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

<https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/5/4/chuugakkou-kyuushoku/juniorhighschool-menu.html>

