

3月 中学校給食予定献立表

2025年度

町田忠生小山エリア中学校給食センター

※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。

日 (曜)	飲料	献立名	栄養量		
			1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
2 (月)	牛乳	ひなまつり献立 いかのかりん揚げ 春の彩りすまし汁 ひなまつり白玉ポンチ	853	28.9	3.5
3 (火)	牛乳	ごはん あじの南蛮漬け キャベツのゆかり和え 野菜と生揚げのすりごまみそ汁	739	29.6	2.8
4 (水)	牛乳	ミルクパン 鶏肉のハーブ焼き リヨネーズポテト ミネストローネ	760	32.9	3.7
5 (木)	牛乳	ごはん さごしの香味ソースがけ おかか和え にら入りかきたま汁	722	33.2	2.7
6 (金)	牛乳	デジブルコギパン ヤンニョムポテト 白菜ナムル	874	23.2	3.3
9 (月)	牛乳	ごはん 油淋鶏 中華和え 中華風コーンスープ	812	29.0	3.2
10 (火)	発酵乳	キーマ ダルカレー 大根のツナサラダ 柑橘(しらぬい)	751	22.3	2.4
11 (水)	牛乳	きなご揚げパン チリピーズ キャベツとコーンのサラダ	800	33.5	4.2

日 (曜)	飲料	献立名	栄養量		
			1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
12 (木)	牛乳	ごはん すき焼き風煮 もやしとキャベツのからしみそ和え 柑橘(しらぬい)	732	25.7	2.6
13 (金)	牛乳	わかめごはん ちくわのごま揚げ 栄養満点サラダ 吉野汁	759	25.1	4.1
16 (月)	牛乳	ターメリックライ スクリームソース がけ 町田産大根のマリネ 柑橘(清見オレンジ)	732	20.1	3.0
17 (火)	牛乳	高野豆腐の そぼろごはん さばのカレー焼き 浅漬け じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	739	32.1	3.7
18 (水)	牛乳	押麦入りごはん 韓国風肉じゃが 焼きししゃも キャベツのレモン和え	732	28.7	2.6
23 (月)	牛乳	ホワイトデー給食 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	768	28.0	3.4
24 (火)	牛乳	梅ゆかりごはん ジャンボ餃子の甘酢あんかけ こんにやくサラダ みそけんちん汁	781	23.3	4.0
25 (水)	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	739	28.0	2.9


《今月使用する地場農産物》
だいこん

※食材の入荷状況等により、献立を変更する場合があります。
 ※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。
 2ページ目の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

おいしい笑顔が繋がって1年。～町田の恵みとともに

町田忠生小山エリア中学校給食センターは、この春でオープンから1年を迎えます。私たちはこの1年間、町田の豊かな自然で育った野菜をたっぷり使い、皆さんの心と身体の健やかな成長を願い、毎日心を込めて『安全・安心しておいしい給食』を届けてきました。これからも、魅力的な給食づくりに力を注いでいきたいと思ひます。引き続きよろしくお願ひいたします。

✿ 町田忠生小山エリア中学校給食センター栄養士一同 ✿



1年間を振り返る「給食フォトギャラリー」















裏面につづきます→



おうちで作ろう 給食レシピ

ザクザクチキン

<材料(4人分)>

- ・鶏むね肉または鶏もも肉 250g程度
- ・にんにく(みじん切り) 適量
- ・しょうが(みじん切り) 適量
- ・塩 3.5g (小さじ1/2強)
- ・こしょう 適量
- ・白ワイン 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・マヨネーズ 大さじ1/2

[A]

- ・小麦粉 35g (大さじ4)
- ・水 55cc
- ・コーンフレーク(プレーン) 100g

作り方

- ①鶏肉を食べやすい大きさにカットする。
- ②①に下味をつける。
- ③[A]を合わせて、泡だて器で混ぜ、衣をつくる。
- ④コーンフレークを軽く砕く。
- ⑤②の鶏肉を③にくぐらせ、④のコーンフレークを全体にしっかりとつける。
- ⑥150～160℃の油で、鶏肉の中心部まで火が通るようにしっかりと揚げる。

さばのカレー焼き

<材料(4人分)>

- ・さばの切り身 4切れ
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・三温糖 小さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・カレー粉 小さじ1

作り方

- ①さばに下味の調味料に、30分以上漬けておく。
- ②200℃のオーブンで焼き色がつくまで15分～16分程度焼く。

青大豆とひじきのサラダ

<材料(4人分)>

- ・ゆで青大豆 70g (※乾物豆の場合:25g)
- ・芽ひじき(乾) 大さじ2
- ・キャベツ(短冊切り) 100g
- ・にんじん(せん切り) 30g
- ・きゅうり(輪切り) 30g

[A]

- 米ぬか油 大さじ1
- 塩 少々
- しょうゆ 小さじ2
- 三温糖 小さじ1
- 酢 小さじ1

作り方

- ①青大豆はゆでる。乾物の場合には、一晩水で戻してからゆでる。ゆでた青大豆を冷却する。
- ②ひじきは戻す。
- ③切った野菜とひじきをゆで、粗熱をとったあと冷蔵庫で冷やす。
- ④小鍋に[A]の調味料を入れて、弱火で加熱後、冷やす。
- ⑤食べる直前に①～④を和える。

「おいしい」をご家庭でも

<生徒の皆さんへ>

人気だったメニューのレシピを一部ご紹介します。
自分で料理をしてみると、食材の旬や調理の工夫など、新しい発見があるかもしれません。
ぜひ、春休みに挑戦して、自分で作る楽しさを味わってみてください。

<保護者の皆さまへ>

給食では栄養バランスはもちろん、旬の食材や行事食を大切にしています。今回、ご紹介するレシピが、ご家庭での食育やお子様とのコミュニケーションのきっかけになれば幸いです。

※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右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>

