



3月 給食献立予定表

一年間の給食を振り替えよう!

No.1 沼津市立第三中学校共同調理場

行事等	日・曜日	献立	赤		緑		黄		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー96) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
受検 応援 献立	2月	セルフカツ丼								758 29.6 26.5 330
		ごはん					米	米油		
		ヒレカツ	豚肉 大豆粉				パン粉 でん粉	菜種油	塩	
		カツ丼の具(卵とじ)	卵	人参	玉ねぎ 椎茸	砂糖		醤油 酒 みりん	和風だし	
		牛乳		牛乳						
豆腐と白菜のみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ		小松菜	白菜	じゃが芋		削り節			
ひな まつり 献立	3月 火	五目寿司	油揚げ		人参	れんこん 枝豆 椎茸	米 砂糖	米油	米酢 塩 醤油 酒 みりん	789 26.9 27.7 390
		牛乳		牛乳						
		鱈フライ	ぶり				パン粉 小麦粉	菜種油	塩	
		もやしのごま和え		小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油		
		豆腐となるとのすまし汁	豆腐 なると		みつば	玉ねぎ 白菜		醤油 酒 塩 鰹削り節		
ひなまつりデザート	豆乳			もも りんご	砂糖					
全校 3年生 なし	4月 水	ごはん					米	米油	酒	735 32.1 26.9 307
		牛乳		牛乳						
		フーチャンプルー	麩 卵 まぐろ		人参 にら	玉ねぎ		ごま油	醤油 酒 塩 胡椒 和風だし	
		豆腐チゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	昆布	人参 唐辛子	白菜 根深ねぎ 椎茸 大根 生姜 にんにく	春雨 砂糖	ごま油	塩 チンタン 酒 食酢	
かむ かむ デー	5月 木	ごはん					米	米油		764 30.7 29.2 458
		牛乳		牛乳						
		ししゃもの竜田揚げ		ししゃも			小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油	塩	
		キャベツの香味和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油	醤油 米酢	
		じゃが芋のと生揚げの煮物	鶏肉 生揚げ		人参	大根 しめじ こんにゃく	じゃが芋 砂糖		醤油 酒 みりん 和風だし	
3校 3年生 リク エスト ★ ふる さと 給食	9月	麦ごはん					米 麦	米油	酒	765 24.9 24.8 296
		牛乳		牛乳						
		ポークカレー	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ れんこん 生姜 にんにく	じゃが芋	米油	カレー粉 ウスターソース ケチャップ ワイン 塩 胡椒 カレー粉 鶏がらスープ	
		キャベツとコーンのソテー			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		バター	塩 胡椒 洋風だし	
		果物(せとか)				せとか				
3校 3年生 リク エスト ★ ふる さと 給食	9月	抹茶揚げパン ★			抹茶		パン 砂糖	菜種油		761 27.2 32.4 349
		黒糖ロールパン					パン 黒砂糖			
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	豚肉 いんげん豆 ベーコン		人参 トマト	玉ねぎ にんにく		米油	ケチャップ 粉チーズ 中濃ソース ワイン 塩 胡椒	
		キャベツときゅうりのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	米油	塩 胡椒 りんご酢	

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？

よい姿勢にするためのポイントを紹介します。



背もたれに寄りか
かったり、横向き
に座ったりしない
ようにしましょう。





行事等	日・曜日	献立	赤		緑		黄		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)		
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品					
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんばく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂(種実) 脂質				
卒業修了お祝い献立	10火	わかめごはん		わかめ				米 水あめ	米油	塩 酒	855 32.0 30.3 368	
		牛乳		牛乳								
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく 生姜	でん粉		醤油 酒 みりん			
		ひじきと大豆の炒め煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参	しらたき	砂糖	ごま油	醤油 酒 みりん 和風だし			
		かきたま汁	なると 豆腐	卵	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	でん粉		削り節 酒 醤油 塩			
		お祝いデザート	豆乳 大豆粉			いちご	砂糖 米粉 水あめ	植物油	ベーキングパウダー			
三中3年生 K組 四中3年生 なし	11水	チキンドリア	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 バジル	玉ねぎ マッシュルーム	米 小麦粉	米油 バター	ケチャップ 鶏がらスープ 塩 胡椒 ワイン	735 26.9 36.9 476		
		牛乳		牛乳								
		キャベツのドレッシング和え			小松菜	キャベツ			イタリアンドレッシング (トマト 玉ねぎ 酢 塩 砂糖)			
		ベーコンと野菜のスープ	豆腐 ベーコン		人参 パセリ	もやし とうもろこし			ワイン チキンブイヨン 塩 胡椒 コソメ			
二中3年生 三中3年生 なし	12木	ごはん					米	米油		758 31.5 27.2 319		
		牛乳		牛乳								
		鯖の薬味ソースがけ	さわら			生姜 にんにく 根深ねぎ	砂糖 でん粉	菜種油	醤油 酒 りんご酢			
		キャベツのゆかり和え			赤しそ	キャベツ きゅうり	砂糖		塩			
豆腐と玉ねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		玉ねぎ えのきたけ			削り節					
全校3年生 なし	13金	ソフトめん					ソフトめん			775 31.5 26.5 325		
		牛乳		牛乳								
		ミートソース	豚肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく	小麦粉 砂糖	米油	鶏がらスープ 塩 胡椒 ケチャップ ハンズフリーク ワイン ナツメグ ローリエ 昆布だし			
		ポテトサラダ				きゅうり とうもろこし	じゃが芋		ノンエッグ マヨネーズ タイプ 塩 胡椒			
		ぬまづ茶のカップケーキ	豆腐	牛乳	粉末茶		ホットケーキミックス 米粉 砂糖	バター オリーブ油				

※海藻や小魚は、えび・かきが生息する地域で採取しています。

給食を今後の食事に生かそう!

以下の文は給食の特徴です。[]に当てはまる言葉を下から選んで、給食の良いところを見つけてみましょう。



給食にはいろいろな [a] が使われています。



[b] でとれる旬の食材が使われています。



みんなが健康にいるための [c] が考えられています。



みんなの年齢や体格に合わせた [d] が考えられています。



衛生的に作られていて [e] に食べられます。



給食当番を通して、食事の [f] や後片付けを学ぶことができます。



ひなまつりや七夕などの [g] が出ます。



地域に昔から伝わる [h] が出ます。

量 食べ物 準備 行事食 地域 安全 郷土料理 栄養バランス

給食だよりには一年間の食生活を振り返るためのシートがあります。ぜひそちらもチェックしてみてください!

面録干遊り 食事行日 準備 安全 量 食べ物・栄養・地域 物・食・も・そ・は・こ



卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に!