

2026年3月中学校給食献立予定表



日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
2 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			797	35.3	338
	ハンバーグ・トマトソース	豚肉・とり肉			たまねぎ	パン粉・さとう	油	塩・こしょう・ガーリックパウダー・ナツメグ・酒・トマトケチャップ・ウスターソース			
	粉ふきいも			パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう			
	ほうれん草のかきたまスープ	ベーコン・卵		にんじん・ほうれん草	たまねぎ・とうもろこし	でんぷん	油	コンソメ・塩・こしょう			
3 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			741	29.8	329
	さわらの唐揚げ	さわら			しょうが	さとう・でんぷん	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん・塩			
	なばなのおひたし			なばな	キャベツ	さとう		こいくちしょうゆ			
	わかめのすまし汁	豆腐	わかめ	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ			うすくちしょうゆ・(削り節)			
4 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			778 (1・2年生) 778 (3年生) 956	29.1 (1・2年生) 29.1 (3年生) 31.8	302 (1・2年生) 302 (3年生) 329
	チキンカレー	とり肉	ヨーグルト	トマト水煮	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	カレー粉・コンソメ・ウスターソース・カレールウ			
	大根サラダ	ツナオイル漬け			キャベツ・だいこん・とうもろこし	さとう	油	こいくちしょうゆ・酢			
	お祝い鈴鹿茶タルト		牛乳・ホイップクリーム		緑茶	ホットケーキミックス・さとう・タルトカップ	油				
5 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			725	27.7	523
	ちくわの風味揚げ	ちくわ			しょうが	小麦粉	油	塩			
	大豆とひじきの炒り煮	大豆・厚揚げ	ひじき	にんじん		さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん			
	豚汁	豚肉・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	だいこん・たまねぎ・ごぼう			(削り節)			
9 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			824	32.2	645
	和風スパゲティ	ベーコン		こまつな	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ	油・バター	塩・こしょう・こいくちしょうゆ			
	きびなごの唐揚げ		きびなご		しょうが	でんぷん	油	こいくちしょうゆ・酒・塩			
	カラフルピクルス			にんじん	キャベツ・だいこん	さとう		酢・塩			
10 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			726	31.3	417
	二色丼(とりそぼろ)	とり肉			しょうが	さとう	油	酒・こいくちしょうゆ			
	二色丼(炒り卵)	炒り卵									
	五目汁	油揚げ		にんじん・こまつな	はくさい・もやし	こんにゃく		うすくちしょうゆ・塩・(削り節)			
11 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			727	29.3	304
	さばの塩焼き	さば					油	酒・塩			
	ひきないうり	油揚げ		にんじん	だいこん・干しいたけ	さとう	油	こいくちしょうゆ			
	おくずかけ			にんじん・ねぎ	ごぼう	じゃがいも・こんにゃく・そうめん・ふ・でんぷん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
12 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			807	27.9	340
	厚揚げのキムチ炒め	豚肉・厚揚げ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・もやし・キムチ	さとう・でんぷん	油	こしょう・こいくちしょうゆ・中華スープの素			
	じゃがいもの揚げ煮			さやいんげん		じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	りんご				りんご			塩			
13 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	781	33.4	563
	いわしのフライ	いわし				小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう・ウスターソース			
	ゆでキャベツ				キャベツ			塩			
	鈴鹿野菜のみそ汁	豆腐・油揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ			(削り節)			
16 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			766	33.6	385
	米粉の豆乳シチュー	とり肉・豆乳		にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・米粉	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう			
	ほうれん草オムレツ	卵	牛乳・脱脂粉乳	ほうれん草	たまねぎ・とうもろこし			塩・こしょう・トマトケチャップ			
	キャベツソテー			にんじん	キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
17 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			716	23.9	426
	焼きししゃも		ししゃも				油	酒			
	切り干し大根のピリ辛あえ			こまつな	切干しいたけ・キャベツ	さとう		こいくちしょうゆ・トウバンジャン			
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒			
18 (水)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			791	28.3	376
	大豆とごぼうの甘からめ	大豆			ごぼう	でんぷん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	野菜の海苔ごまあえ		のり	こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま	こいくちしょうゆ			
	カレーうどん	豚肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ	うどん・でんぷん		こいくちしょうゆ・みりん・酒・カレー粉・カレールウ・(削り節)			
19 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			718	26.1	311
	ホキのチリソース	ホキ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	油	トマトケチャップ・こいくちしょうゆ・中華スープの素・トウバンジャン			
	じゃがいものオイスター炒め			にんじん		じゃがいも	油	オイスターソース・塩・こしょう			
	豆腐スープ	豆腐		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・干しいたけ			中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう			



日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
23 (月)	ドッグパン・牛乳 ポトフ スラッピージョー 米粉の鈴鹿茶ケーキ	ウインナー 豚肉・大豆	牛乳 牛乳・脱脂粉乳	にんじん にんじん	キャベツ・たまねぎ たまねぎ 緑茶	じゃがいも さとう・米粉 米粉・さとう	油脂 油 油	(ローリエ)・コンソメ・塩・こしょう こしょう・オールスパイス・ガーリックパウダー・トマケチャップ・ウスターソース・塩 ベーキングパウダー	806	29.8	414

※食材は都合により変更になることがあります。

食のかけはし

ご卒業おめでとう
ございます

～給食&食育だより～

3月6日は中学校の卒業式です。

3年生にとって中学校での最後の給食となる4日(水)には、3年生は特別に、「お祝い鈴鹿茶タルト」がつけます。お祝いの気持ちを込めて、第二学校給食センターで一つ一つ手作ります。

給食では、鈴鹿市の特産品である「かぶせ茶」に親んでもらおうと、様々な献立に取り入れています。中学校最後はスペシャルデザートで、郷土が誇るおいしいお茶を楽しみましょう。

そして郷土に誇りを持って、新しい世界へ羽ばたいてください。

鈴鹿のお茶〇×クイズ

- Q1.「鈴鹿茶」は「伊勢茶」と呼ばれることがある。
- Q2.三重県は「かぶせ茶」の生産量が全国3位である。
- Q3.「かぶせ茶」は収穫前の茶畑を黒ネットで覆い、日光を遮って育てるお茶のことである。
- Q4.鈴鹿のお茶栽培は江戸時代に始まった。

↓答えは下を見てね!

3月の給食目標「一年間の食生活をふり返ろう」

一年間の給食をふり返ってみよう！
たくさん食べられるようになったり、苦手なものを克服できたり、
給食の準備や片付けがスムーズにできるようになったり、
たくさんの成長と思い出があるはずですよ。

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった
<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

ルウを使わないから
油控えめでヘルシー!

おうち
DE
食育

給食レシピ紹介 ～3月の献立より～

米粉の豆乳シチュー

<材料/4人分>

- 鶏もも肉 100g
- 玉ねぎ 220g
- じゃがいも 200g
- にんじん 100g
- しめじ 20g
- 無調整豆乳 160g
- 水 200ml
- コンソメ 10g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 米粉 10g
- サラダ油 適量
- 白ワイン 4g

<作り方>

- ・米粉を少量の豆乳で溶いておく。
- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ②野菜を洗い、玉ねぎは薄くスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切りにする。
- ③しめじは石づきを落としてほぐす。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を入れ、白ワインをふって炒める。
- ⑤肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ⑥じゃがいも、しめじを加え、油が全体に回ったら水、コンソメ、塩、こしょうを加えてしばらく煮る。
- ⑦野菜に火が通ったら、無調整豆乳を加え、沸騰してきたら豆乳で溶いた米粉を加えてとろみをつける。
- ※米粉を加えるとすぐにとろみがつくため、具材に火が通っていることを確認してから加える。

3.11

東北を味わい、防災を考える日

東日本大震災の発生から今年で15年になります。激しい揺れだけでなく、巨大な津波が町を飲み込み、多くの命が犠牲になりました。さらに原子力発電所の事故が重なり、近隣地域の人々の生活を一変させた大災害でした。

3月11日の給食では、被害が大きかった東北地方の特産品や郷土料理を取り入れた献立を予定しています。

東北地方の食文化に触れることで被災地に思いを馳せ、15年前の震災を知るとともに、防災意識を高める機会にしましょう。

「さばの塩焼き」

さばは、宮城県でたくさん水揚げされる魚です。

「おくずかけ」

野菜や麩をだして煮て、くず粉でとろみをつけた宮城県の郷土料理です。「うーめん」という素麺のような細い麺を入れるのが特徴です。

「ひきないり」

福島県の郷土料理です。ひきなは細切りにした大根やにんじんのことで、甘辛く炒めたひきないりは、家庭料理の定番です。

自然災害はいつ襲ってくるかわかりません。定期的に飲料、食料など備蓄の量や内容を見直したり、家族の安否確認方法や集合場所などを決めたり、普段から備えておくことが大切です。



- Q1.〇 三重県で生産されたお茶はすべて「伊勢茶」と呼ばれます。
- Q2.× 三重県は「かぶせ茶」の生産量が全国1位です。
- Q3.〇 鈴鹿市は県内でもかぶせ茶の生産が盛んな地域です。
- Q4.× 鈴鹿のお茶栽培は平安時代に始まりました。

◆◆ 給食で地産地消 ◆◆

3月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材

- ・米(コシヒカリ)
- ・うどん
- ・大豆
- ・豆腐
- ・キャベツ
- ・なばな
- ・大根
- ・干しいたけ
- ・豚ひき肉
- ・卵
- ・油揚げ
- ・赤みそ
- ・白菜
- ・ねぎ
- ・にんじん
- ・のり

三重県産使用予定の食材

- ・牛乳
- ・豚肉
- ・ひきわり大豆
- ・無糖ヨーグルト
- ・豆乳
- ・バター
- ・わかめ
- ・緑茶

鈴鹿市産食材(ごはん以外)を使用する日に地産地消マークをつけています。



3月の旬の食材

- ・キャベツ
- ・ねぎ
- ・なばな
- ・さわら
- ・わかめ
- ・ひじき
- など