

[3 月 献 立 表]

2026年 3月

川村中学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 1人分 たんぱく質 脂質 |
|-----|----------------------|-------|--|-------------------------------------|---|--|------------------------------|
| 2月 | 米粉入りパン | ○ | ポークビーンズ マカロニサラダ(ノンエッグマヨ) 果物(オレンジ) | 牛乳, 豚肉, 大豆 | 米粉入りパン, 油, じゃがいも, マカロニ, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖 | にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, オレンジ | 749 kcal 28.4 g 31.8 g |
| 3月 | 五目ちらし寿司 | 麦茶 | 和風サラダ(和風ドレ) 梅麩のすまし汁 ひなまつりデザート | 鶏肉, 油揚げ, さけ, 卵, きざみのり, 豆腐, わかめ | 精白米, 砂糖, 和風ドレッシング, 生麩, 三色ゼリー | 干し椎茸, たけのこ, にんじん, えだまめ, キャベツ, きゅうり, だいこん, ぶどうゼリー | 566 kcal 21.4 g 11.6 g |
| 4月 | 田舎うどん | ○ | 野菜のかき揚げ キャベツと枝豆のサラダ (胡麻ドレ) たい焼き(いちご) | 鶏肉, 油揚げ, 牛乳 | うどん, 砂糖, 油, たいやき, 胡麻ドレッシング | しょうが, にんじん, ねぎ, 糸みつば, 野菜かき揚げ, キャベツ, えだまめ, とうもろこし | 726 kcal 29.4 g 30.2 g |
| 5月 | ☆高3リクエスト献立☆ わかめご飯 | 麦茶 | 油淋鶏(ユウリンチー) 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) ワントンスープ ぶどうゼリー | わかめ, 鶏肉 | 精白米, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング, 乾燥ワントン | しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, はくさい, ぶどうゼリー | 634 kcal 17.2 g 14.0 g |
| 9月 | ごはん | ○ | 野菜と豚肉のしょうが炒め 大根サラダ(青じそドレ) ほうれん草の味噌汁 | 牛乳, 豚肉, 油揚げ, 味噌 | 精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 青じそドレッシング | しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, だいこん, きゅうり, キャベツ, ほうれん草 | 755 kcal 29.0 g 29.2 g |
| 10月 | ごはん 海苔の佃煮 | 麦茶 | 厚揚げのそぼろ煮 サクサクサラダ (香味玉葱ドレ) | のり, 鶏肉, 厚揚げ | 精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 香味玉葱ドレッシング, 発芽玄米 | しょうが, にんじん, 玉葱, さやいんげん, たけのこ, キャベツ, きゅうり | 628 kcal 27.0 g 20.8 g |
| 11月 | スパゲッティ・ミートソース | ヨーグルト | カラフルサラダ (イタリアンドレ) いちごのケーキ | 豚肉, ヤクルト | スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖, 米粉, いちごケーキ, イタリアンドレッシング | にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, マスカットゼリー | 743 kcal 25.7 g 24.7 g |
| 13日 | ピビンバ | ○ | わかめスープ プリン | 豚肉, 鶏肉, 甜麺醬, 味噌, 卵, 牛乳, わかめ, プリン | 精白米, 油, 砂糖, ごま油, ごま | にんにく, しょうが, にんじん, もやし, こまつな, 干し椎茸, ねぎ | 786 kcal 29.2 g 29.2 g |

ひな祭り

3月3日(火)は桃の節句、ひなまつりです。ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う伝統的な行事です。会食では3月3日(火)にひなまつりの行事食を提供します。



【ちらし寿司】

ちらし寿司は、見た目が華やかで、女の子の健やかな成長を願う、お祝いの席にぴったりな料理です。

具材を「散らす」作り方には、「幸せを広げる」という意味があります。会食では、「五目ちらし寿司」を提供します。

【ひし餅】

ひし餅は、緑・白・ピンクの三色の層を重ねたお餅です。この三色には、それぞれ以下のような意味があります。

緑(よもぎ): 香りで健康を願う、厄よけ

白(雪): 清らかさや純潔

ピンク(桃の花): 春の訪れや生命力の象徴

会食では、「ひなまつりデザート」として、三色ゼリーを提供します。



玄米について

玄米は、お米の周りのぬかや胚芽(芽の出る部分)を残したままの状態のお米で、白米と比べてビタミン、ミネラル、食物繊維がとても豊富で、健康食として注目されています。3月10日(火)の「サクサクサラダ」では、玄米フレークをサラダにかけて提供します。

