

# 3月の献立カレンダー

※ 献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

2026年2月27日 五泉市立村松中学校

日	献立名	主な材料						1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
2月	チキンカレー	鶏肉,大豆		にんじん	玉ねぎ,しょうが,にんにく,りんご	じゃがいも	油,カレールウ	791 kcal
	(麦ごはん)					米,大麦		
	牛乳		牛乳				31.5 g	
	海藻とこんにゃくのサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	こんにゃく,さとう	ごま油	21.6 g
	豆乳アイス チョコ	豆乳				水あめ,さとう	油	2.8 g
3月	卒業式のため給食なし							
4月	ごはん					米	749 kcal	
	ポーク焼売	豚肉			玉ねぎ,しょうが	しゅうまい皮,でん粉,さとう,パン粉	28.9 g	
	牛乳		牛乳					
	ピリ辛チャプチェ	鶏肉		にんじん,にら	もやし	春雨,さとう	油,ごま油,ラー油	17.3 g
	豆腐の具たくさん中華スープ	木綿豆腐,なると,蒸しかまぼこ		にんじん,チンゲンサイ	メンマ,長ねぎ		ごま油	2.4 g
5月	ごはん					米	784 kcal	
	牛乳		牛乳					
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でん粉	油	32.7 g
	のり酢和え	ツナ	焼きのり	ごまつな,にんじん	もやし			29.4 g
	かきたまみそ汁	厚揚げ,みそ,卵			だいこん,えのきたけ,長ねぎ			2.2 g
6月	ごはん					米	749 kcal	
	牛乳		牛乳					
	れんこんハンバーグ	鶏肉,豚肉			れんこん	さとう,でん粉,米粉,パン粉,米粉,こんにゃく粉	油	28.2 g
	大根とわかめのサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	だいこん,きゅうり	さとう	油	23.7 g
	じゃがいもと厚揚げのみそ汁	厚揚げ,みそ		にんじん,ごまつな	えのきたけ,長ねぎ	じゃがいも		2.6 g
9月	カレーピラフ	ツナ		にんじん	玉ねぎ,とうもろこし	米,大麦	油	793 kcal
	牛乳		牛乳					
	トマトオムレツ	卵		トマト	玉ねぎ	さとう	油	27.3 g
	ビーンズサラダ	ひよこ豆,赤いんげん豆,青えんどう豆		にんじん	キャベツ,きゅうり	さとう	油	25.3 g
	豆乳パンプキンスープ	ベーコン,豆乳		かぼちゃ	玉ねぎ		油,ホワイトルウ	3.1 g
10月	ごはん					米	748 kcal	
	牛乳		牛乳					
	白身魚のチリソース	ホキ		トマト	玉ねぎ,にんにく,しょうが	さとう	油	33.0 g
	ピリ辛もやし			にんじん	きゅうり,もやし	さとう	ごま	22.5 g
	えびと豆腐のうま煮	えび,豚肉,豆腐		にんじん	しょうが,にんにく,たけのこ,干しいたけ,長ねぎ	さとう,でん粉	ごま油	2.5 g
11月	ごはん					米	783 kcal	
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のレモンソースがけ	鶏肉			しょうが,レモン	でん粉,さとう	油	29.1 g
	切干大根の焼きそば風炒め	豚肉,焼き竹輪,かつおぶし		にんじん,青ピーマン	キャベツ,切干しだいこん		油	26.3 g
	もずくのみそ汁	木綿豆腐,みそ	もずく		えのきたけ,長ねぎ	じゃがいも		3.0 g
12月	五目ごはん	鶏肉,油揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ	米,さとう		744 kcal
	牛乳		牛乳					
	卵焼き	卵				さとう,でん粉	油	26.8 g
	ごぼうのマヨたく和え			にんじん	ごぼう,きゅうり,キャベツ,たくあん		ノンエッグマヨネーズ	26.1 g
	具たくさんみそ汁	厚揚げ,みそ			もやし,えのきたけ,長ねぎ	じゃがいも		2.7 g

3年生  
卒業お祝い献立

和え物はのりの風味で!



日	献立名	主な材料						たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
1 3 金	ごはん					米		764 kcal 28.0 g 23.8 g 2.3 g	
	牛乳		牛乳						
	野菜コロッケ			にんじん, グリンピース	玉ねぎ	じゃがいも, さとう, パン粉, 小麦粉	油		汁物はだしをきかせて!
	小松菜とアーモンドのサラダ	大豆		ごまつな	キャベツ, とうもろこし	さとう	アーモンド, 油		
	鶏ごぼう汁	鶏肉, 厚揚げ		にんじん	ごぼう, えのきたけ, 長ねぎ	こんにゃく			
1 6 月	ごはん					米		763 kcal 24.8 g 21.5 g 2.0 g	
	牛乳		牛乳						
	車麩の揚げ煮(2こ)					錢麩, でん粉, 米粉, さとう	油		アーモンドの風味で!
	のりナッツ和え		焼きのり	ごまつな, にんじん	もやし		アーモンド		
	ほうとう汁	鶏肉, 油揚げ, みそ		にんじん, かぼちゃ	だいこん, 長ねぎ	ほうとう麺			
1 7 火	ごはん					米		744 kcal 31.1 g 22.3 g 2.7 g	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のアップルジンジャーソース	鶏肉			りんご, しょうが	さとう, でん粉			
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油		
	洋風卵スープ	卵		にんじん, ブロッコリー	玉ねぎ, キャベツ, しめじ, しょうが				
1 8 水	マーボー丼	鶏肉, みそ, 大豆, 黒すりみ, て, 豆腐		にんじん, にら	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, メンマ, 干しいたけ, 長ねぎ	さとう, でん粉	油, ごま油	745 kcal 29.0 g 19.9 g 2.3 g	
	(麦ごはん)					米, 大麦			
	牛乳		牛乳						
	枝豆ポテトサラダ			にんじん	きゅうり, キャベツ, えだまめ	じゃがいも, さとう	油		サラダは手作りドレッシングで!
1 9 木	ごはん					米		748 kcal 32.3 g 21.8 g 2.8 g	
	牛乳		牛乳						
	かつおフライ	かつお				小麦粉, パン粉	油		
	キャベツのおひたし			ごまつな, にんじん	もやし, キャベツ				
	干しかぶの煮物	鶏肉, がんもどき		にんじん, さやいんげん	干しかぶ, しょうが, 干しいたけ	さといも, こんにゃく, さとう			
2 3 月	桜色ドリア	ベーコン, 鶏肉, いんげん豆	牛乳	にんじん, パセリ	玉ねぎ, ピーズ		油, ホホワイトルウ	764 kcal 23.7 g 21.5 g 2.9 g	
	(麦ごはん)					米, 大麦			
	牛乳		牛乳						
	カラフルフレンチサラダ			ブロッコリー, にんじん	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	さとう	油		

今月の地場産物(五泉市産)

米、みそ、干しいたけ、里芋

- ・わかめ、ひじき、のりなどの海藻はエビ、カニの生息域で採取されています。
- ・片口いわし、しらすなどの小魚はエビ、カニが混ざる漁法で採取されています。
- ・あさりにカニが共生している可能性があります。

中学生 栄養目標量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	830kcal	26.9~41.5g	18.4~27.6g	2.3g

成長期のお話 この1年の自分の成長を振り返ろう

小学生から高校生の間は男女とも体に大きな変化が現れる成長期にあたり、小・中学生の発育・発達には性差や個人差が大きく影響するといわれています。成長には発育・発達のピークを比較的早期に迎える「早熟型」、比較的遅く迎える「晩熟型」、その中間にある「中間型」に分類できます(右図参照)。1年間で伸びた身長(年間発育増加量)をみれば、どのタイプに当てはまるかがわかります。

図の曲線からも分かるように、成長には個人差があります。晩熟型の場合も焦らずに、同級生と比較するのではなく、1年前の自分と比較して1年間で何cm身長が伸びたのかを見るのが重要です。「これを食べると背が伸びる!」という食品は残念ながらもありませんが、成長のピークに備え、**日々バランスのよい食事**を心がけましょう。