



# 給食だより

## 3月号

令和7年3月発行  
さいたま市立大原中学校  
給食室

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの一年間健康に過ごすことができましたか。春は卒業や入学・進学と節目の季節です。栄養バランスのよい食事を食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしましょう。

### 1年間で振り返ってみましょう！

<p>① 朝食を毎日食べることができた</p> 	<p>② 食事の前に石けんで手洗いができた</p> 	<p>③ 食事をよくかんで食べることができた</p> 	<p>④ 食品の3つや6つのグループの働きを知ることができた</p> 
<p>⑤ 感謝を込めて食事のあいさつができた</p> 	<p>⑥ 苦手な食べ物を食べることができた</p> 	<p>⑦ はしを正しく持てることができた</p> 	<p>⑧ 季節や行事の料理を知ることができた</p> 
<p>⑨ 間食は時間や量を決めて食べることができた</p> 	<p>⑩ 周りの人と食事することができた</p> 	<p>みなさんはいくつできましたか？ 来年度は、今年度よりも一つでも多くできるようにしましょう。</p>	

### 3月の献立より

#### 郷土料理

#### 18日（火）：東海地方【岐阜県】

【麦ご飯、牛乳、鶏ちゃん、漬物ステーキ、いちご】

鶏ちゃん・・・鶏ちゃんとは、岐阜県奥美濃地方の群上市、飛騨地方南部の下呂市に隣接する中津川市の北部で食べられてきた郷土料理です。しょうゆや味噌をベースにしたたれに漬け込んだ鶏肉をキャベツなどと一緒に焼いて食べる料理です。

・漬物ステーキ・・・岐阜県飛騨地方の郷土料理で、白菜漬けと卵を炒めるシンプルなステーキです。給食では、かつお節やしらすを入れて作ります。



3月3日（月）

**ちらし寿司** ひなまつりのお祝いに給食では、ちらし寿司とさくらゼリーをお出します。

3月11日（火）

**東松山焼きトンご飯** 埼玉県東松山市で有名な『やきとり』は豚肉のカシラ肉（こめかみからほおの部分）を使用しています。もともとは、焼き鳥の上のみそだれをかけて食べますが、給食では炊き込みご飯にしました。



### 給食室からみなさんへ

この一年間、楽しみながら給食を食べることはできましたか。給食は皆さんの栄養を考えて、バランスよく様々な食品をたべられるように考えて作っています。また、旬の食材や行事食、郷土料理などを知ってもらえるよう献立を立ててきました。来年度も給食をしっかりと食べて、健康な体をつくっていきましょう。



### ひなまつりは・・・

もともとは平安時代に貴族の間でおこなわれていた『雛遊び』と、中国の中国の上巳のおはらい（人の形に切った紙に、災いや厄を移し、身代わりとして川に流す）が結びついた行事です。



令和7年

# 3月分 学校給食献立表

さいたま市立大原中学校

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海菜	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3日 (月)	ちらし寿司 		いかのかりん揚げ すまし汁 桜ゼリー  ☆ひな祭り献立☆	えび 鶏卵 豆腐 いか なると	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	干しいたけ かんぴょう れんこん たけのこ 大根 長ねぎ	米 砂糖 桜ゼリー	油 ごま	753	30.9
4日 (火)	麦ご飯 		酢豚 春雨サラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参 青ピーマン	しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま	789	31.0
5日 (水)	スパイシー ピザドッグ 	飲む ヨーグルト 	ポトフ ひじきのマヨサラダ	ウィンナー 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	トマト 人参 青ピーマン	玉ねぎ にんにく かぶ セロリー きゅうり れんこん とうもろこし キャベツ	コッパン 砂糖 ひよこ豆 ジャがいも	油	832	31.0
6日 (木)	親子丼 麦ご飯 		ししゃもフライ ピリ辛和え	鶏卵 鶏肉	牛乳 ししゃも	人参	玉ねぎ たけのこ グリンピース きゅうり 大根 もやし	米 麦 砂糖 でん粉	油	850	34.5
7日 (金)	五目うどん 地粉うどん 		二色天ぷら (さつまいも・笹かまぼこ) ごま和え	油揚げ 鶏肉 笹かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しめじ しょうが キャベツ もやし	地粉うどん 砂糖 小麦粉 さつまいも	油 ごま	828	30.1
10日 (月)	フレンチトースト 		シーフードと豆のトマト煮 コーンサラダ	いか えび あさり 鶏卵	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン 砂糖 はちみつ ひよこ豆 白いんげん豆 ジャがいも	油	890	39.5
11日 (火)	東松山 焼きトンこ飯 		さわらの竜田揚げ 根菜汁 せとか	豚肉 さわら	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが りんご 長ねぎ ごぼう せとか	米 麦 砂糖 さといも	油 ごま	781	33.2
12日 (水)	トマトクリーム スパゲッティ 		海藻サラダ お豆のデザート	えび いか ベーコン 鶏卵	牛乳 生クリーム 海藻	人参 トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく 大根 きゅうり	スパゲッティ 砂糖 白花豆 小麦粉	油 ごま バター	853	33.0
13日 (木)	わかめご飯 		鶏の唐揚げ けんちん汁 いそか和え	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ のり	小松菜 人参	しょうが ごぼう 大根 にんにく 長ねぎ もやし キャベツ	米 麦 でん粉 ジャがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	801	38.9
17日 (月)	麦ご飯 		金目鯛の塩こうじ焼き 肉じゃが 旨塩キャベツ 	金目鯛 豚肉	牛乳 のり	人参 さやえんどう	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 麦 砂糖 ジャがいも しらたき	油 ごま	752	27.8
18日 (火)	麦ご飯 		鶏ちゃん 漬けものステーキ いちご	鶏肉 鶏卵 かつお節 しらす	牛乳	人参 こねぎ	にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 白菜 いちご こねぎ	米 麦 砂糖	油 バター	754	36.6
19日 (水)	ポークカレー 麦ご飯 		小松菜とわかめのサラダ 白玉入りフルーツパンチ  ☆給食最終日☆	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが みかん パイン もも レモン とうもろこし	米 麦 砂糖 ジャがいも 白玉 サイダー ゼリー	油 ごま	895	28.0

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・14日(金)は卒業式のため給食はありません。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
1月回数	12回	12回	0回		815	33
累計	178回	175回	162回		kcal	g