



3月 予定献立表



高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名			主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		主食・果物等	牛乳	副食	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月	春色ちらし寿し ひなゼリー ひなまつり献立	牛乳▲	えびフライ■ 小松菜ときゃべつのひたし かきたま汁●	油揚げ えびフライ■ 卵●	牛乳▲ 花かつお だし昆布	人参 枝豆 小松菜	干し椎茸 きゃべつ コーン 玉ねぎ	すし飯 砂糖 おつゆ麩 でん粉 ひなゼリー	油	E: 852 kcal P: 31.0 g F: 22.9 g
3	火	減量ごはん	牛乳▲	ししゃものフライ ブロッコリーごまサラダ 五目ラーメン	ししゃもフライ 豚肉	牛乳▲	ブロッコリー 人参	コーン 胡瓜 玉ねぎ きゃべつ ねぎ	ごはん 砂糖 干し中華麺	油 黒ごま	E: 719 kcal P: 23.7 g F: 18.2 g
4	水	麦ごはん	牛乳▲	オムレツ● 野菜のナムル カレーライス▲	オムレツ● 豚肉	牛乳▲	人参 小松菜	きゃべつ 玉ねぎ	ごはん 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 白ごま カレールウ▲	E: 893 kcal P: 26.6 g F: 22.5 g
5	木	ごはん	牛乳▲	照り焼きチキン コーンポテト▲ わかめスープ	鶏肉 絹豆腐	牛乳▲ 青のり わかめ	人参 生姜 コーン 玉ねぎ ねぎ	ごはん じゃが芋	マーガリン▲	E: 719 kcal P: 28.6 g F: 16.6 g	
6	金	食パン▲ ブルーベリージャム	牛乳▲	巣ごもり卵● フルーツ和え 野菜スープ	卵● 鶏肉	牛乳▲	人参 きゃべつ バナナ もも・パイナップル・りんご缶 レーズン 玉ねぎ	食パン▲ じゃが芋 ブルーベリージャム	油	E: 809 kcal P: 30.3 g F: 25.1 g	
9	月	きなこ揚げパン▲	牛乳▲	ウインナー 海藻サラダ ワントンスープ	きな粉 ウインナー 豚肉	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ わかめ	人参 きゃべつ 胡瓜 白菜 ねぎ	2/3コッパン▲ 砂糖 ワンタン	油 白ごま	E: 771 kcal P: 29.1 g F: 37.5 g	
10	火	ごはん 郷土食献立	牛乳▲	鯖のマヨネーズ焼き● 即席漬け 煮しめ	鯖 厚揚げ	牛乳▲ 刻み昆布 うるめ削り	人参 白菜 胡瓜 大根 たけのこ	ごはん じゃが芋 こんにやく 砂糖	マヨネーズ●	E: 817 kcal P: 35.6 g F: 21.7 g	
11	水	赤飯 お祝いケーキ 卒業お祝い献立	牛乳▲	鶏肉の香り揚げ 小松菜のコーンと和え てまり麩のすまし汁	鶏肉 絹豆腐	牛乳▲ 花かつお だし昆布	小松菜 人参 生姜 きゃべつ コーン えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	赤飯 でん粉 上新粉 てまり麩 お祝いケーキ	油	E: 888 kcal P: 35.2 g F: 26.1 g	
12	木	卒業式									
13	金	コッパン▲	牛乳▲	パンネのミートソース フライドポテト きゃべつスープ	豚肉 鶏肉	牛乳▲	トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ きゃべつ	コッパン▲ 砂糖 パンネマカロニ でん粉 くし形ポテト	油	E: 812 kcal P: 28.5 g F: 30.6 g
16	月	ごはん	牛乳▲	がんもの含め煮 かぶの昆布漬け さつま汁	がんもどき みそ	牛乳▲ 刻み昆布 煮干し	人参 かぶ 胡瓜 白菜	ごはん 砂糖 さつま芋		E: 740 kcal P: 24.9 g F: 18.2 g	
17	火	ごはん	牛乳▲	鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 肉じゃが	鯖 大豆 油揚げ 豚肉	牛乳▲ ひじき	人参 枝豆	玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油	E: 932 kcal P: 41.9 g F: 29.1 g
18	水	ごはん 地場産品献立	牛乳▲	ひよこ豆の揚げがらめ 青菜のごまみそ和え 団子汁	ひよこ豆 高野豆腐 みそ 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参 きゃべつ 大根 ごぼう	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 白玉団子 こんにやく	油 黒ごま	E: 897 kcal P: 27.6 g F: 26.4 g	
19	木	ごはん 高岡食19并献立	牛乳▲	えびシューマイ●■ 春待ちきつね丼 じゃが芋とわかめのみそ汁	えびシューマイ●■ 油揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り わかめ	人参 玉ねぎ ねぎ 生椎茸	ごはん 砂糖 てまり麩 でん粉 じゃが芋		E: 783 kcal P: 28.4 g F: 20.8 g	
20	金	春分の日									
23	月	ごはん	牛乳▲	大豆入りミートローフ ごまごまサラダ 春雨スープ	豚肉 大豆 卵●	牛乳▲	人参 玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 生姜 白菜	ごはん パン粉 砂糖 春雨	黒ごま 白ごま 油	E: 806 kcal P: 29.7 g F: 22.9 g	

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いかに→■



ブロッコリーのヒミツ

2026年度より「特定」から「指定」野菜に昇格！新たな品目加わるのは、1974年のじゃがいも以来、約半世紀ぶりなんだ～

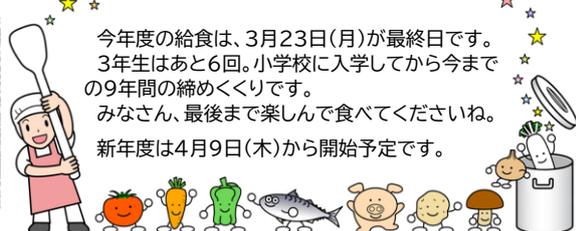


春の味わいなばな

「なばな」は春の野菜で、かぶやチンゲンサイ等のアブラナ科の花の総称です。つぼみと花茎、やわらかい若葉を食べます。ビタミンC・E、βカロテンが含まれているので、皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪予防に役立ちます。



今年度の給食は、3月23日(月)が最終日です。3年生はあと6回。小学校に入学してから今までの9年間の締めくくりです。みなさん、最後まで楽しんで食べてくださいね。新年度は4月9日(木)から開始予定です。



ビタミンKも豊富！寒い時期でも大きな葉で太陽の光を浴びて、たくさんのつぼみをつけて育つよ！