



# 3月予定献立表



今月の食生活目標

## 会食を楽しもう♪

予定献立			給食に使われる食品：太字とよ は「よっちゃばり」の予定						栄養量		ひとことメモ			
日 曜日	主食	牛乳	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g		
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 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 芋 砂糖	6群 油脂 種実類	たんぱく質 g				脂質 g	塩分 g
2月	ご飯	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ 青のり わかめ	人参 緑黄色野菜	もやし 生姜 白菜 キャベツ 大根 きゅうり ごぼう ねぎ 枝豆 玉ねぎ いちご	米 天ぷら粉 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	752 kcal	30.9 g	21.9 g	3.2 g	<b>1-3 かみかみ献立</b> 食育の授業でよく噛む食材を使って、かみかみ献立を考えてくれました。主菜のちくわは、しっかり前歯でかぶりついて食べましょう！
3月	ちらし寿司	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	油揚げ 卵 鮭 ホタテ かつお節	牛乳	人参 菜の花 小松菜	干し椎茸 かんぴょう れんこん もやし ねぎ きぬさや 玉ねぎ キャベツ えのき	米 麩 上白糖 三温糖 桜餅	油	789 kcal	35.7 g	19.0 g	2.8 g	ひなまつりは、子どもの健やかな成長を願うお祭りです。給食では、彩り鮮やかな「ちらし寿司」を作ります。 
4月	ソフト麺	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	豚ひき肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	生姜 にんにく ナタデココ 玉ねぎ キャベツ みかん缶 もやし しいたけ 甘夏缶	ソフト麺 白玉 三温糖 上白糖 かたくり粉 ゼリー	ごま油	786 kcal	28.0 g	17.1 g	2.3 g	きくらげはきのこの一種。漢字で「木耳」と書きます。不足しがちな鉄分が多く、様々な料理に使って、乾燥状態で保存できるのでおススメの食材です！
5月	ご飯	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ えのき もやし きゅうり	米 パン粉 天ぷら粉	油	821 kcal	30.3 g	32.0 g	2.3 g	主菜のメンチカツは給食室手作りです。一つ一つ丁寧に作ります。給食で使う肉は、基本的に長野県産のものを使用しています。 
6月	ココア揚げパン	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト しらす チーズ	人参 小松菜	にんにく 大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	コッパン 上白糖 じゃがいも	油 ごま油	851 kcal	38.8 g	36.2 g	3.9 g	<b>3年4部リクエスト給食☆</b> 大人気のココア揚げパンを作ります。パンを揚げすぎると、固くて油っぽくなってしまいます。連携して手早く作ります！
9月	ご飯	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	豚肉 わかめ	牛乳 クリーム わかめ	人参 小松菜	キャベツ えのき きゅうり ねぎ コーン 玉ねぎ	米 上白糖 天ぷら粉 麩 パン粉 ザラメ	油	838 kcal	33.3 g	22.0 g	3.4 g	明日は高校の後期選抜。「げん」を担いだ献立を考えました。当日の朝は、朝食をしっかり食べて試験に望みましょう☆ 
10月	<b>後期選抜 &amp; CM (給食なし弁当持参)</b>													
11月	タンメン	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	豚肉	牛乳 塩昆布	人参 にら チンゲン菜	にんにく メンマ 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり キャベツ	タンメン 赤飯 薄力粉 上白糖	油	312 kcal	27.1 g	13.6 g	2.4 g	飯田下伊那でお祝い事で食べられる「赤飯まんじゅう」を作ります。調理員さんが2月から3年生のためにレシピを考えました。お祝いの気持ちを込めて作ります☆
12月	富士見中特製カレー	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト缶	玉ねぎ キャベツ コーン セトカ にんにく 大根 レモン汁 生姜 きゅうり 枝豆 マンゴーチャツネ	米 じゃがいも 上白糖	油	715 kcal	24.1 g	18.2 g	2.5 g	果物は旬の「せとか」です。柑橘の大トロといわれ、濃厚な甘みでとろりとした触感が特徴です。 
13月	ハニーレモントースト	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	ツナフレーク 豚肉 大豆	牛乳	小松菜 人参 トマトピューレ	レモン汁 にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ きゅうり	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも	バター 油	758 kcal	29.6 g	28.4 g	2.9 g	トースト一番人気の「ハニーレモントースト」を作ります。簡単なので、家でも作っててください♡
16月	牛丼	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	牛肉 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ きくらげ	米 上白糖 しらす かつくり粉 三温糖 春雨 チョコレートプリン	油 ごま油	806 kcal	31.1 g	25.1 g	2.7 g	牛肉をたっぷり使って牛丼の具を作ります。牛肉は豚や鶏に比べ鉄分が多く、豊富なタンパク質が含まれます。 
17月	赤飯	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	エビフライ 豆腐 なると	牛乳 小豆	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのき	もち米 麩 シュークリーム	油	865 kcal	36.6 g	24.7 g	2.2 g	<b>☆ご卒業おめでとうございます！</b> 3年生にとって最後の給食です。卒業・進級お祝い献立を、調理室全員で心を込めて作ります。赤飯はよっちゃばりさんのもち米を、町内の「泉屋」さんに炊いていただきます☆



3年生の皆さん、いよいよ卒業する時がやってきました。皆さんの前には、素晴らしい可能性を秘めた未来があります。時には困難にぶつかることもあると思いますが、「ピンチはチャンス！」いざというときは、体力と気力、そして基礎となるのは**毎日の食生活**です。どうかこれからも、「食べること」を大切にしてくださいね！

☆献立は都合により変更することがあります。

イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC・食育フォーラム

中学生の栄養量目標値・・・エネルギー830kcal、たんぱく質27.0～41.5g、脂質18.4～27.6g、食塩相当量2.5g未満  
3月の平均栄養量・・・エネルギー799kcal、たんぱく質31.5g、脂質23.5g、食塩相当量2.8g

# ☆これからの食生活で大切にしたいこと

## 食べることを大切に!



「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入口になり、人と人とのつながりやきずなを作ります。毎日楽しく食べられること、そして食事をする時間を大切にすること。もちろん食べ物を大切に扱うことも忘れないでください。

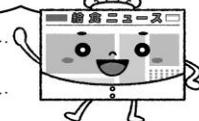
## 食卓の向こう側にも 思いを寄せられる人に



毎日の食卓。その向こう側には、食べ物を作る人、とる人、育てる人、運ぶ人、お客さんのために品物をそろえてお店を切り盛りする人、そして材料を集め、食べる人の健康を考えながら献立を決め、心を込めて料理を作る人たちがいます。そんな社会の営みによって、ふだんの食生活が成り立っていることに思いを馳せ、感謝する心を忘れないでください。また食べ物を通して地球温暖化や環境問題、貧困や格差といった社会課題にも思いや心を寄せることのできる、優しい人であってほしいと思います。

## 食事の時に 気持ちを込めていえたかな?

感謝を忘れずに  
あいさつしよう!



### 「いただきます」

わたしたちの食事は、自然の恵みから成り立っています。生き物の命を食べていることを忘れないように、食前に感謝の気持ちをいいあらわします。

### 「ごちそうさま」

米や野菜をつくってくれる人、牛を育ててくれる人、魚をとってくれる人、食材を集めたり、料理したりしてくれた人に感謝を込めています。

### 「おいしかったです」

毎日料理してくれる給食室の人、おうちの人に、「いつもおいしく食べています。ありがとう」との気持ちを込めています。



©少年写真新聞社2026

## 「栄養」のことも頭の隅に



主食



主菜

副菜

「どんなものをいつ、どれくらい食べるのか」、そして「今だけでなく、これからの長い先も考えた食べ方」。「体の中での最適な栄養のはたらきによる食品グループ」「五大栄養素」「主食・主菜・副菜」など給食の時間や授業を通して学んできた、食べ方や栄養の知識、そしてバランスよく食べるための技をこれからの生活でも、ぜひ生かしてください。

## 卒業・進級おめでとう!



# ☆給食メニューを作ってみよう!

### ～ハニーレモントースト～

材料(4人分)

- ・厚切り食パン・・・4枚
- ・はちみつ・・・25g
- ・レモン汁・・・10g
- ・無塩バター・・・28g
- ・砂糖・・・15g

作り方

- ①バターを常温で柔らかくしておく
- ②バター、砂糖、レモン汁、はちみつの順で調味料を混ぜる
- ③混ぜ合わせた調味料を食パンに塗る
- ④トーストかオーブンで少し焦げ目がつくまで焼く **完成**



トースト人気1位  
みんなが大好き!

朝ごはんにも  
いかがでしょうか

### ～キムチース肉じゃが～

材料(4人分)

- ・油・・・適量
- ・豚こま切れ・・・120g
- ・酒(肉下味)・・・10g
- ・玉ねぎ(くし形)・・・120g
- ・人参(乱切り)・・・100g
- ・じゃがいも(四角)・・・200g
- ・キムチ(刻む)・・・70g
- ・砂糖・・・10g
- ・みりん・・・6g
- ・しょうゆ・・・20g
- ・コンソメ・・・3g
- ・チーズ・・・32g

作り方

- ①肉に下味をつける
- ②野菜を切る
- ③油で肉を炒める
- ④玉ねぎ、にんじん、を炒める
- ⑤具が浸るくらい水を入れ、煮込む
- ⑥じゃがいもを入れる
- ⑦調味料を入れ煮込む
- ⑧仕上げにチーズを入れる **完成**



肉じゃが×キムチ×チーズでご飯に合うおかずが完成します!

チーズの量はお好みで増やしても◎

### ～キムタクご飯～

材料(4人分)

- ・ご飯・・・4人分
- ・ごま油・・・適量
- ・豚もも肉・・・60g
- ・キムチ・・・60g
- ・たくあん・・・40g
- ・しょうゆ・・・3g

作り方

- ①豚もも肉は千切り、キムチは細かく刻む、たくあんは千切りに切る
- ②ごま油で豚肉を炒める
- ③キムチ、たくあんを入れ炒める
- ④仕上げにしょうゆを入れ炒める
- ⑤具をご飯に混ぜる **完成**



長野県を代表する  
給食メニュー。  
意外と簡単に作れます!

### ～富士見中特製カレー～

材料(4人分)

- ・油・・・適量(炒め用)
- ・玉ねぎ(スライス)・・・300g
- ・にんじん(乱切り)・・・80g
- ・じゃがいも(四角)・・・130g
- ・豚肉こま切れ・・・160g
- ・にんにく(みじん)・・・4g
- ・生姜(みじん)・・・4g
- ・カレー・・・60g(様子)
- ・マンゴーチャツネ・・・15g☆
- ・しょうゆ・・・6.5g☆
- ・中濃ソース・・・6.5g☆
- ・ケチャップ・・・17g☆
- ・トマトピューレ・・・50g☆
- ・牛乳・・・10g
- ・チーズ・・・10g

作り方

- ①野菜を切る
- ②油に、にんにく、生姜を入れ香りを出し、玉ねぎを炒める
- ③豚肉、にんじん、じゃがいもを炒める
- ④水を具が浸る程度入れ煮込む
- ⑤具が柔らかくなったら、☆マークの付いた調味料を入れ煮込む
- ⑥カレーを入れて煮込む
- ⑦仕上げに牛乳とチーズを入れる **完成**



隠し味がたっぷり入ったカレー!

お好みで  
ガラムマサラ  
クローブ  
パプリカ粉を  
入れても◎

どのレシピも人気の給食メニューです。卒業しても家で作って給食の味を思い出してみたいか、いかがでしょうか! 在校生の皆さんも春休み中に家で作ってみるのも良いですね!