



令和7年度・食育の日のテーマ
「給食の食材」

日	曜	献立	1人分 kcal	たん白質 g	脂質 g
2	月	牛乳 麦ごはん そぼろ丼 みそ汁 ぼたもち	673	23.7	18.0
3	火	牛乳 ちらしずし あじフライ すまし汁 ひなあられ	642	22.1	17.0
4	水	牛乳 ココア揚げパン ポトフ 野菜ソテー	587	24.7	35.2
5	木	牛乳 玄米入りごはん キムチチゲ ナムル	587	20.8	18.5
6	金	牛乳 チキンカレー フルーツ盛り合わせ	705	19.7	21.3
9	月	牛乳 麦ごはん 肉じゃが ほうれん草のじゃこ炒め	606	20.0	13.0
10	火	牛乳 ごはん ささかまぼこ いかにんじん ひつつみ	573	25.2	12.1
11	水	牛乳 ハンバーガー せんキャベツ コーンクリームシチュー	660	30.3	28.4
12	木	牛乳 とうもろこしごはん 揚げ春巻き じゃがいものソテー フォーガー すだちゼリー	734	18.8	27.0
13	金	牛乳 ごはん レバーの甘辛煮 みそ汁	616	23.1	17.0
16	月	牛乳 弥生赤飯 かしわの唐揚げ チンゲン菜の炒め物 みそ汁 ケーキ	757	25.8	28.2
17	火	卒業式			
18	水	牛乳 黒糖パン ほうれん草のソテー スパゲティミートソース	644	25.1	21.9
19	木	【食育の日】 牛乳 ごはん キャベツのみそ炒め ワンタンスープ	580	21.4	17.9
23	月	牛乳 ごはん きびなごフライ 小松菜の炒め物 かき玉汁	570	21.2	18.4

給食に使われる「春野菜」

春に旬をむかえる野菜を「春野菜」と呼びます。旬の時期には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。また、市場にたくさん出回るので価格も安くなります。旬の食材を食べることで、その季節を感じることもできます。

【給食で使用する春野菜】



春キャベツ



菜の花



たけのこ



アスパラ



新玉ねぎ



新じゃがいも

春野菜の特徴

春野菜は、寒く厳しい冬を乗り越えるために栄養分を豊富に蓄えています。春が旬の野菜には、特徴が2つあります。

1つめは、菜の花、たけのこ、山菜のような香りや苦みがある野菜があることです。この苦み成分には、老廃物を排出しやすくしたり、新陳代謝を促したりする働きがあります。

2つめは、「新じゃがいも」「新玉ねぎ」「春キャベツ」といった、甘みが強く、柔らかで、みずみずしい野菜があることです。

植物が芽吹く、この時期にしか食べられない野菜が多いのが特徴です。

給食では、キャベツのみそ炒め、たけのこごはん、肉じゃがなど、春の時期の旬の食材を使った料理を取り入れています。



3月の献立より 豚肉とキャベツのみそ炒め

材料（4人分）

- 豚肉 160g
- キャベツ 240g
- 根深ねぎ 20g
- しょうが 少々
- にんにく 少々
- 油 小さじ1
- 酒 小さじ1
- さとう 小さじ2
- 赤みそ 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ2/3
- でん粉 小さじ1
- 水 小さじ2

作り方

- ① キャベツは2.5cm角に切り、根深ねぎはななめスライスにする。しょうがとにんにくは、みじん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、にんにくとしょうがを入れ、豚肉を炒める。火が通ったら、根深ねぎ、キャベツの順に入れて炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、調味料を入れ、最後に水で溶いたでん粉でとろみをつけて完成。

柔らかく甘みがある春キャベツを使ってぜひ作ってみてください。



臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。また、栄養量については中学年の栄養量を示しています。