

令和7年度・食育の日のテーマ

「給食の食材」

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、この時季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、春の時季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）

作り方

- 豚肉 200g
- キャベツ 400g
- 根深ねぎ 30g
- たけのこ 40g
- きくらげ（乾） 4g
- しょうが 4g
- にんにく 少々
- ごま油 小さじ2
- 酒 小さじ1
- さとう 大さじ1
- 赤みそ 小さじ4
- しょうゆ 大さじ1/2
- 豆板醤 小さじ1/3
- でん粉 大さじ1/2
- 水 大さじ1

①キャベツは2.5cm角に切り、根深ねぎはななめスライス、たけのこは短冊切り、しょうがとにんにくは、みじん切りにする。きくらげは水でもどして細切りにする。

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、たけのこ、きくらげ、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。

日	曜	献立 ★は3年生でリクエストがあったメニューです	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
2	月	牛乳 ビビンバ★(麦ごはん★) 卵スープ★ ライチゼリー★	735	26.4	20.3
3	火	牛乳 ちらしずし 高野豆腐と野菜の煮もの すまし汁 ひなあられ 【ひなまつりの献立】	747	25.4	18.4
4	水	牛乳 ココア揚げパン★ ポトフ★ ひじきのサラダ★	742	27.6	34.7
5	木	牛乳 コーンライス★ 白身魚のパン粉焼き 野菜ソテー みそ汁	719	26.8	19.6
6	金	牛乳 ごはん★ みそカツ★ せんキャベツ 白玉汁★	846	30.1	22.7
9	月	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) フルーツもりあわせ★	845	23.2	23.5
10	火	牛乳 麦ごはん さばのごま焼き 煮びたし せんべい汁 【東日本応援献立】	817	31.0	33.4
11	水	牛乳 ライ麦パン マカロニグラタン★ キャベツとベーコンのスープ アセロラゼリー★ 【世界の料理 フランス】	738	29.1	26.5
12	木	牛乳 弥生赤飯 鶏肉のから揚げ★ ポテトサラダ★ みそ汁★ (3年生のみセレクトデザート) 【卒業お祝い献立】	896	32.3	36.1
13	金	卒業式			
16	月	牛乳 麦ごはん 厚揚げのうま煮 甘酢あえ	740	26.6	20.7
17	火	牛乳 麦ごはん レバーのカレー揚げ ビーンズサラダ 春雨スープ	784	27.7	23.5
18	水	牛乳 背割りパン チリコンカン ミネストローネ	710	32.1	28.2
19	木	牛乳 麦ごはん キャベツのみそ炒め ワタンスープ 元気ヨーグルト 【食育の日の献立】	750	30.9	17.3
23	月	牛乳 ごはん(減量) きつねうどん 野菜のさっぱりあえ かなぎの佃煮	731	25.4	18.1

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 2.5g/食となるよう配慮しています。

学校給食献立予定表

令和8年3月

系島市立志摩中学校

日付 曜日	献立名 ★は3年生のリクエストメニューです	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						調味料
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	ビビンバ★(麦ごはん★) 卵スープ★ ライチゼリー★	☆	牛肉 卵 とろふ	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	たけのこ 千切大根 もやし しょうが にんにく 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 ライチゼリー	ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酢 豆ばんじゃん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒 だしiriこ
3 (火)	ちらしずし 高野豆腐と野菜の煮もの すまし汁 ひなあられ	☆	高野豆腐と肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん たけのこ ごぼう こんにゃく 玉ねぎ えのきだけ	米 砂糖 ひなあられ	油	塩 酢 しょうゆ みりん 薄口しょうゆ だし昆布 水 酒 だしiriこ
4 (水)	ココア揚げパン★ ポトフ★ ひじきのサラダ★	☆	とり肉 ウィンナー ツナ	牛乳 ひじき	にんじん プロックロー	玉ねぎ かぶ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま エッグケアマヨネーズ	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ ココア
5 (木)	コーンライス★ 白身魚のパン粉焼き 野菜ソテー みそ汁	☆	ホキ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん ねぎ	コーン 玉ねぎ キャベツ	米 パン粉 じゃがいも	バター 油 エッグケアマヨネーズ	マスタード 酢 塩 こしょう 酒 だしiriこ
6 (金)	ごはん★ みそカツ★ せんキャベツ 白玉汁★	☆	ぶた肉 赤だしみそ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん みずな	にんにく キャベツ しいたけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 白玉もち	揚げ油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
9 (月)	ポークカレー(麦ごはん) フルーツもりあわせ★	☆	ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが りんご 黄桃 みかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 カクテルゼリー	油 バター	赤ワイン カレー粉 オールスパイス ソース しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
10 (火)	麦ごはん さばのごま焼き 煮びたし せんべい汁	☆	さば 油揚げ かつお削り節 とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが もやし ごぼう 大根 白菜 根深ねぎ	米 麦 かやきせんべい	ごま	塩 しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
11 (水)	ライ麦パン マカロニグラタン★ キャベツとベーコンのスープ アセロラゼリー★	☆	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 プロックロー	玉ねぎ キャベツ	ライ麦パン マカロニ 小麦粉 パン粉 アセロラゼリー	バター	鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ 白ワイン
12 (木)	弥生赤飯 鶏肉のから揚げ★ ポテトサラダ★ みそ汁★ (3年生のみセレクトデザート)	☆	とり肉 ツナ あつあげ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく きゅうり 玉ねぎ	米 赤米 でん粉 じゃがいも	揚げ油 エッグケアマヨネーズ	塩 こしょう だしiriこ
16 (月)	麦ごはん 厚揚げのうま煮 甘酢あえ	☆	牛肉 あつあげ	牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ しいたけ もやし コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん 塩 酢 薄口しょうゆ 酒
17 (火)	麦ごはん レバーのカレー揚げ ビーンズサラダ 春雨スープ	☆	とりレバー ミックスビーンズ ベーコン	牛乳	チンゲンサイ パセリ	しょうが キャベツ コーン 玉ねぎ もやし	米 麦 小麦粉 じゃがいも はるさめ	揚げ油 エッグケアマヨネーズ	しょうゆ カレー粉 塩 酢 薄口しょうゆ こしょう 酒 だしiriこ
18 (水)	背割りパン チリコンカン ミネストローネ	☆	牛ミンチ ぶたミンチ ひきわり大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しょうが に んにく キャベツ セロ リー	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	ケチャップ とんかつソース 塩 こしょう チリソース しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 赤ワイン
19 (木)	麦ごはん キャベツのみそ炒め ワンタンスープ 元気ヨーグルト	☆	ぶた肉 赤だしみそ あつあげ	牛乳 元気ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	キャベツ 根深ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉 ワンタン	ごま油	しょうゆ 豆ばんじゃん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒
23 (月)	ごはん減量 きつねうどん 野菜のさっぱりあえ かなぎの佃煮	☆	油揚げ とり肉 ツナ	牛乳 かなぎ佃煮	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ しいたけ キャベツ	米 砂糖 うどん	ごま油 ごま	みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酢 こしょう だしiriこ だし昆布

行事食等の紹介

- ☆ 3日 行事食 ひなまつり (ちらしずし、ひなあられ)
- ☆ 6日 3年生 受験応援 (みそカツ)
- ☆ 10日 東日本応援献立 (せんべい汁：東北の郷土料理)
- ☆ 11日 世界の料理 フランス (マカロニグラタン)
- ☆ 12日 3年生卒業お祝い献立 (弥生赤飯)
- ☆ 19日 食育の日の献立 春野菜 (キャベツのみそ炒め)

