

2026 3月

茅ヶ崎市中学校給食

SCHOOL LUNCH Menu

★ 3月3日は「桃の節句」です

桃の節句は「ひな祭り」とも呼ばれ、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う日本の伝統行事です。給食では、ちらし寿司の具を作ります。ちらし寿司は縁起の良い具材を使用していて見た目にも華やかな料理なので、桃の節句に食べられています。ごはんと一緒に食べてみてください。

3年生の
保護者の皆様へ

3月分の
最終予約締め切りは、
2月13日(金)
13時まで
となります。

Mon

2



さわらの磯辺揚げ

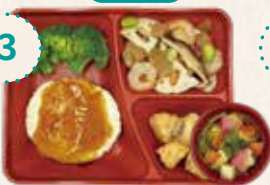
◎ 青菜の和えもの

- 麦ごはん ● 牛乳
- かぶと厚揚げのそぼろ煮
- キャベツのごま酢和え
- じゃがいもと玉ねぎのみそ汁

エ: 827 kcal た: 35.5 g
脂: 28.8 g 塩: 2.2 g

Tue

3



豆腐ハンバーグ

◎ 茹でブロッコリー

- ごはん ● 牛乳
- セルフちらしずし
- ぶりの竜田揚げ
- 花麩のすまし汁

エ: 825 kcal た: 36.6 g
脂: 27.6 g 塩: 2.2 g

Wed

4



鶏肉とニョッキのクリーム煮

- 黒パン ● 牛乳
- ブロッコリーとウィンナーのソテー
- ゆで野菜サラダ
- 大根のスープ

エ: 807 kcal た: 35.9 g
脂: 29.2 g 塩: 3.4 g

Thu

5



タコライス

- 麦ごはん ● 牛乳
- マヒマヒフライ
- にんじんしりしり
- わかめと豆腐のスープ

エ: 817 kcal た: 35.7 g
脂: 27.1 g 塩: 2.3 g

Fri

6



塩から揚げ

◎ 炒めキャベツ

- 古代米ごはん ● 牛乳
- カラフルきんぴら
- 春野菜の浅漬け
- お祝い汁

エ: 830 kcal た: 28.7 g
脂: 24.9 g 塩: 2.2 g

9



豚カツ

◎ 茹でキャベツ

- ごはん ● 牛乳
- ベーコンと野菜のガーリック炒め
- フルーツミックス
- カレールウ

エ: 812 kcal た: 24.5 g
脂: 26.6 g 塩: 2.4 g

10



肉じゃが

- わかめごはん ● 牛乳
- かつおと大豆の甘辛
- 白菜ともやしの塩昆布和え
- 切り干し大根のみそ汁

エ: 842 kcal た: 35.2 g
脂: 23.5 g 塩: 2.7 g

11



卒業式

12



厚揚げのピリ辛炒め

- ごはん ● 牛乳
- チキンチキンごぼう
- 野菜のおかか和え
- トック入りわかめスープ

エ: 859 kcal た: 35.8 g
脂: 28.5 g 塩: 2.5 g

13



ポークジンジャー

◎ 茹でブロッコリー

- コーンライス ● 牛乳
- のり塩ポテトビーンズ
- ほうれん草のツナマヨサラダ
- ミネストローネ

エ: 864 kcal た: 33.2 g
脂: 27.8 g 塩: 2.7 g

16



肉団子と野菜の甘酢あんかけ

- 麦ごはん ● 牛乳
- 揚げぎょうざ
- 三色ナムル
- 中華みそスープ

エ: 838 kcal た: 26.8 g
脂: 26.4 g 塩: 2.6 g

17



中華丼の具

- ごはん ● 牛乳
- 白身魚と大豆のチリソース
- わかめときゅうりのさっぱり和え
- 春雨スープ

エ: 823 kcal た: 35.5 g
脂: 25.9 g 塩: 2.9 g

18



チリビーンズドッグ

- コッペパン ● 牛乳
- キャベツとツナのオイルスパゲッティ
- マセドアンサラダ
- ベーコンとかぶのスープ

エ: 863 kcal た: 40.6 g
脂: 32.6 g 塩: 3.4 g

19



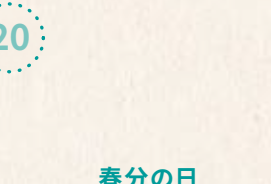
ミラノ風チキンカツレツ

◎ 茹でキャベツ

- ピラフ ● 牛乳
- ピラフの具
- ビーンズサラダ
- ミルフアンティ

エ: 820 kcal た: 30.3 g
脂: 28.3 g 塩: 2.9 g

20



春分の日

23



さばのごまだれかけ

◎ 野菜の煮びたし

- ごはん ● 牛乳
- まめまめみそがらめ
- ゆかり和え
- のっぺい汁

エ: 838 kcal た: 31.4 g
脂: 32 g 塩: 2.3 g

24



ポークストロガノフ

- ごはん ● 発酵乳 (マスカット)
- キャラメルポテト
- コールスローサラダ
- 豆乳コーンスープ

エ: 829 kcal た: 27.9 g
脂: 24.2 g 塩: 2.6 g

★ お祝い給食

3月6日(金)に卒業・進級をお祝いする給食を提供します。古代米ごはんは、古くからお祝いのお米として食べられてきた黒米を入れて炊きます。おかずは、人気の冷めても美味しい塩から揚げです。ぜひお試しください♪

★食具持参のお願い

箸やスプーンなどの食具はご自宅から持参をお願いします。日により必要な食具が異なりますので、献立表のアイコンをご確認ください。



お箸 スプーン

★栄養表記について

エ:エネルギー／た:たんぱく質／脂:脂質／塩:食塩相当量
※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価 ※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。※その日の給食に必要と思われる食具をカレンダー内に記載しておりますのでご確認ください。

献立・アレルギー情報

しょうゆの原料に含まれる「小麦」と「大豆」の表示はいたしません。ご注意ください。



中学校給食 News

日ごとに暖かさが増し、春の訪れを感じる季節となりました。3年生にとっては、いよいよ中学校生活も残りわずかとなりますね。クラスの仲間と過ごすランチタイムが、心温まる楽しい思い出になることを願っています。

この1年間、給食場では皆さんの健やかな成長を願い、毎日心を込めて調理してきました。皆さんの新しい生活が、健康で楽しく過ごせるよう最後まで栄養と愛情を込めた給食で応援したいと思います。

給食は「食べる教材」！～学校給食法にある7つの目標～

皆さんが毎日食べている給食は、ただお腹を満たすためだけのものではありません。

「学校給食法」という法律で、実はこんな7つの目標が決められています。

☑ 心と体の健康をつくろう

成長期に必要な栄養素をしっかり摂り、健康な体をつくる。

☑ 食事のマナーと知識を身につけよう

食事のマナーを身につけ、自分に合った量や栄養を考えて食べる力を養う。

☑ みんなで協力しよう

準備や片付けを協力して行い、クラスメートと楽しく食べる。

☑ 自然の恵みに感謝しよう

食べ物は自然からいただいた「命」であることを知り、大切にする。

☑ 働く人への「ありがとう」を伝えよう

生産者の方など、給食に関わるたくさんの人に感謝する。

☑ 日本の食文化を学ぼう

郷土料理や行事食を通じて、伝統や地域の良さを知る。

☑ 「食」のつながりを知ろう

食べ物がどう作られ、どう届くのか、生産や流通の仕組みを学ぶ。

給食の時間を通じて、皆さんの「心」と「体」がより豊かに育つことを願っています。

今年度も茅ヶ崎市の生産者の方々に支えられて、新鮮でおいしい地場産の野菜を給食に使うことができました。来年度も、生産者の方々と協力して、地場産物をさらに取り入れていきたいと思っています。

ご協力いただいた生産者の方々



清水農園
清水さん



おざわ農園
小澤さん



茅ヶ崎どっこいファーム
吉野さん



芹沢
米山さん

今月の 食育の日

毎月19日は、食育の日として世界の料理を給食風にアレンジして提供します！

今月は「イタリア料理」です。

● ミラノ風チキンカツレツ

ミラノ風チキンカツレツはコトレッタとも呼ばれ、子牛肉をたたいて薄くのばし、少ない油で揚げ焼きにするイタリアミラノの名物料理です。豚カツなどのカツはこの料理が由来で、子牛肉から豚肉に、揚げ焼きから揚げに日本人の好みに変化して豚カツが生まれたとされています。給食では鶏肉を使ったカツレツを作ります。イタリア料理には欠かせないトマトを使ったソースをかけて提供します。



● ミルファンティ

イタリアの郷土料理として親しまれている洋風のかき卵スープです。ベーコンや野菜のコンソメスープの仕上げに溶き卵・パン粉・チーズを混ぜたものを加えて作ります。卵に加えたチーズがうま味と風味を増してくれます。イタリアのコース料理では前菜として出されることがありますが、手軽に作れることもあり家庭料理としても親しまれています。

🔔 3年生の保護者の皆様へ

3月分の給食予約締切について

給食費の精算処理のため、3月分の最終予約締め切りは、

2月13日(金) 13時までとなります。

それ以降は、予約の追加・変更・キャンセルはできませんのであらかじめご了承ください。また、給食締切日の2月13日(金)以降は、払込用紙等で支払いを行わないようご注意ください。返金に遅れが生じてしまう可能性があります。

返金用口座登録のお願い

卒業に伴い、在学中にお支払いいただいた給食費の返金を行います。

**2月10日(火)までに
返金用口座登録にご協力ください。**

登録は予約システムから▼

