

令和5年

3月予定献立表

公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価		
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I補キ - (kcal)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1	水	○	ご飯	さばおかか煮 ごま和え 鶏どせ汁 かみかみ大豆	さば かつお節 鶏肉 おから たまご 大豆	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん	しょうが ごぼう 本しめじ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油	840	34.4	
2	木	○	ご飯	手作りカレーコロッケ 五目きんぴら えのきの味噌汁	豚肉 たまご さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ コーン ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉 おふ	サラダ油 ごま油	831	25.6	
ひなまつり祝い献立			ちらし寿司 (きざみのり)	あじの塩焼き チンゲン菜の和え物 すまし汁 さくらもち	油揚げ たまご あじ 豆腐 かまぼこ	のり 牛乳	にんじん チンゲン菜 なばな	干しいたけ 枝豆 もやし キャベツ えのきたけ	米 砂糖	白ごま	840	34.9	
6	月	○	麦ごはん	豚肉ごまだれ焼き いそか和え のっぺい汁 いちご 2粒	豚ロース 鶏肉 豆腐	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが にんにく りんご もやし 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ いちご	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	白ごま	813	33.0	
7	火	○	肉うどん (ソフト麺)	手作りさつま揚げ かぼちゃのバター煮 果汁グミ	たら いわし たまご 豚肉 なた 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	長ねぎ 枝豆 しょうが	ソフトめん 片栗粉 砂糖	サラダ油 バター	885	38.7	
8	水	○	ご飯	チキンカレー じゃこ昆布サラダ 野菜チップス キウイフルーツ	鶏肉	牛乳 チーズ 昆布 ちりめん	にんじん トマト こまつな かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ れんこん キウイフルーツ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 さつまいも	サラダ油 バター 白ごま ごま油	864	26.9	
卒業祝い給食			ご飯 (味のり)	金目鯛白醤油焼き 和風サラダ 貝だくさん豆乳汁 おいわいクレープ	金目鯛 豚肉 油揚げ とうにゅう	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも	サラダ油	827	31.5	
10	金		卒業式のため、給食はありません。										
13	月	○ シメ-リ	ピザ トースト	たれ付き肉団子 2個 小松菜のガーリックソテー ヨーグルト和え	豚肉 鶏肉 サラミ ウインナー	チーズ 牛乳 ヨーグルト	トマト ピーマン こまつな	玉ねぎ にんにく もやし コーン バナナ いちご みかん缶	食パン 砂糖	オリーブ油	820	29.1	
14	火	○	麦ごはん	鶏肉のトマトソースかけ かぼちゃサラダ ジュリエヌスープ りんご	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり 干しいたけ キャベツ りんご	米 麦 砂糖	オリーブ油 マヨネーズ サラダ油	855	36.0	
15	水	○	ご飯	いわしみぞれ煮 即席漬け 沢煮椀 手作り蒸しパン（黒蜜きなこ）	いわし 豚肉 きな粉 とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 しょうが ごぼう えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米 小麦粉 黒蜜糖	白ごま サラダ油	851	33.9	
16	木	○	麦ごはん (ふりかけ)	手作り春巻き きゅうりとじゃこのナムル 玉子とコーンの中華スープ デコボン	豚肉 鶏肉 たまご 豆腐	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん たら チンゲン菜	しょうが たけのこ もやし きゅうり コーン 長ねぎ デコボン	米 麦 はるさめ 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	855	28.5	
17	金	○	ご飯	鮭のからしみそ焼き 春野菜サラダ けんちん汁 かみかみ大豆	鮭 かつお節 豆腐 大豆	牛乳	なばな にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋	白ごま サラダ油	821	34.0	
20	月	○	麦ごはん	イカフライ おかかあえ 豚汁 カル鉄ヨーグルト	イカ かつお節 豚肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ 大根	米 麦 砂糖 里芋	サラダ油	841	32.9	
22	水	○	ミートソース スパゲッティ	ほきのレモン風味焼き ブロッコリーのごまマヨあえ	ほき 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	れんこん コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	スパゲッティ 砂糖	サラダ油 白ごま マヨネーズ オリーブ油 バター	820	37.6	
23	木	○	ご飯	手作りハンバーグ ひじきと豆のサラダ 野菜スープ デコボン	牛肉 豚肉 大豆 たまご ハム	牛乳 ひじき	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ 枝豆 干しいたけ コーン デコボン	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	バター オリーブ油	873	36.3	
給食回数 15 回					学校給食 摂取基準 (中学校)		熱量: 830kcal たんぱく質: 30.0g(範囲26.9~41.5g) 脂質: 25.1g(範囲18.4~27.6g) 食塩相当量: 2.5g以下			月平均	842	32.9	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											23.4	2.6	



★給食人気レシピの動画公開★

いわしのねぎソースの作り方の動画です。ぜひご覧ください。

<https://youtu.be/ZFBeS3cSxEE>

作成: 成田市栄養士会

