

令和6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		1杯 (kcal)			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)		
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂				
1	金	○	ひな祭り献立 ちらし寿司	鶏肉マーマレード焼き ボン酢和え すまし汁 さくらもち	油揚げ 鶏肉 かつお節 豆腐 桜かまぼこ	のり 牛乳	にんじん ほうれん草	干しいたけ 枝豆 しょうが にんにく 白菜 えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 マーマレード 桜もち	サラダ油	816	39.7	15.4	
4	月	○	ピザトースト	肉団子 小松菜とコーンのソテー フルーツポンチ	ベーコン 豚肉 鶏肉 ウインナー	チーズ 牛乳	トマト ピーマン 小松菜	玉ねぎ もやし コーン みかん缶 パイン缶	パン ゼリー ナタデココ	バター	801	27.6	26.6	
5	火	○	ご飯	鶏のから揚げ おかか和え 豚汁 いちご	鶏肉 かつお節 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ 大根 いちご	米 片栗粉 砂糖 里芋	サラダ油	840	40.1	19.8	
6	水	○	中華麺	ボークしゅうまい ごぼうサラダ 醤油ラーメンスープ 原宿ドックココア	豚肉 焼き豚 なた	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう きゅうり 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ	中華めん しゅうまいの皮 原宿ドック	マヨネーズ ごま サラダ油	832	34.5	26.9	
7	木	○	麦ご飯	ビーフカレー じゃこ昆布サラダ ヨーグルト和え	牛肉	牛乳 チーズ 昆布 ちりめん ヨーグルト	にんじん トマト 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ パナナ みかん缶 パイン缶	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま ごま油	908	25.2	23.5	
8	金	○	卒業祝い献立 お赤飯 (ごま塩)	さわら西京焼 納豆和え 沢煮椀 お祝いクレープ	さわら 納豆 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	赤飯 砂糖 クレープ	サラダ油 ごま	855	37.9	23.6	
11	月		卒業式のため、給食はありません。											
12	火	○	バターライス	あじのハーブ焼き きのこのサラダ ジュリエヌスープ 牛乳プリン	あじ ハム ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり えのきたけ しめじ レモン汁 キャベツ 干しいたけ	米 麦 パン粉 じゃが芋 砂糖 プリン	バター オリーブ油 サラダ油	779	31.7	22.6	
13	水	○	ご飯 (味付のり)	手作りコロケ きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	851	25.9	20.4	
14	木	○	ご飯	さばのカレー焼き のりマヨ和え 五目汁 ペピーチーズ	さば かまぼこ 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ れんこん 大根	米 里芋	ごま マヨネーズ	805	35.8	25.0	
15	金	○	ご飯	手作り豆腐ハンバーグおろし 春野菜サラダ なめこわかめのみそ汁	豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 かつお節	牛乳 わかめ	なばな	玉ねぎ 大根 キャベツ なめこ 長ねぎ	米 パン粉 砂糖	ごま サラダ油	800	34.4	21.7	
18	月	○	麦ご飯 (ふりかけ)	手作り春巻き きゅうりともやしのナムル 中華玉子スープ デコボン	豚肉 卵	牛乳	にんじん たら 小松菜	しょうが たけのこ もやし きゅうり コーン 干しいたけ 長ねぎ デコボン	米 麦 春巻きの皮 春雨 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	812	24.0	22.0	
19	火	○	麦ご飯	牛丼 キャベツとツナのサラダ けんちん汁 かみかみ大豆	牛肉 ツナ 豆腐 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	サラダ油 ごま	865	33.3	25.9	
21	木	○	ご飯	まんだいの香味揚げ 焙煎ごま和え 切干大根のみそ汁 カル鉄ヨーグルト	まんだい 豆腐	牛乳 ヨーグルト	チンゲン菜 にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ もやし キャベツ 切干大根	米 片栗粉 小麦粉	ごま サラダ油 ドレッシング	853	35.2	25.2	
給食回数 13 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	832	32.7	23.0	
※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。											2.8			

◆この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

**1年間の食生活をふりかえろう!**

自分ができたことに○(できた)△(時々できた)×(できなかった)の印をつけてみましょう。

毎日朝ごはんを食べた	好き嫌いせず、食べた
よくかんで食べた	食事の前に石けんで手を洗った
食べられることに感謝できた	間食は時間を決め、食べすぎないようにした



## 卒業・進級 おめでとうございます

卒業・進級の季節になりました。うれしいけれど、少しさみしい別れの季節ですね。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これからは自分で食事を選ぶ機会が増えていきます。そんな時に思い出してもらいたいのは「食べた物で体はつくられる」ということです。これからも食生活を大事にして、健康な体をつくり、充実した日々を送ってください。調理場職員一同、みなさんのご活躍を応援しています。

◆お知らせ◆  
 次回の給食費の口座振替（納付）日は  
 4月1日です（2月分）  
 お早めに口座への入金をお願いします

4月の給食は、8日(月)から  
 始まります