



日	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーン ク	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類 - (kcal)				
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(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	脂質(g)				
										食塩相当量(g)						
3	月	○	箸	ひなまつり献立 ちらしずし (きざみのり)		ぶりのてり焼き 紅白はんぺんすまし汁 桜もち	えびとり肉 たまごぶり はんぺん とうふ	牛乳のり	にんじん 絹さや みつば	たけのこ しいたけ かんぴょう しょうが えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 桜もち	ごま	810	35.1	21.6	
4	火	○	スプ	ごはん		ピーマンの肉づめ にんじんのマリネ 和野菜たっぷりシチュー	ぶた肉 たまご ツナ とり肉	牛乳 スキムミルク	ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり 白菜 長ねぎ	米 片栗粉 パン粉 砂糖 里芋 米粉	油 バター 生クリーム	849	31.9	25.1	
5	水	○	箸	麦ごはん		ししゃもごまフライ (2こ) (ソース) マヨおひたし さつまいもとしめじのみそ汁	ししゃも ハム かつお節 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ しめじ 長ねぎ	米 麦 さつまいも 小麦粉 パン粉	油 ごま	800	28.1	25.1	
6	木	○	箸	中華めん		キャベツぎょうざ (2こ) ホイコーロー みそラーメンの汁	ぶた肉 焼き豚 みそ	牛乳	にんじん ピーマン なら 小松菜	キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし コーン	中華めん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	800	40.6	24.3	
9年A組 リクエスト献立 たてわり給食													3.7	781	34.7	23.1
7	金	☆	箸	キムタク ごはん		とり肉のから揚げ ほうれん草ののり和え 豚汁	ぶた肉 ベーコン とり肉 油揚げ とうふ みそ	ジョアのり	ほうれん草 にんじん	大根 にんにく 白菜 しょうが えのきたけ 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	4.6	894	29.4	25.2
10	月	○	スプ	麦ごはん		シーザーサラダ ポークカレー 清見オレンジ	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご 清見オレンジ	米 麦 クルトン じゃがいも	油	2.3	857	31.5	35.9
9年B組 リクエスト献立													3.7	792	22.1	19.1
11	火	○	スプ	揚げパン		とり肉のマーマレード焼き 春雨サラダ ABCスープ フルーツ杏仁風プリン	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー 白菜	パン 砂糖 マーマレード 春雨 マカロニ 杏仁風プリン	油 ごま油 ごま	2.0	823	35.0	25.6
卒業お祝いこんだて													2.0	810	38.4	24.4
12	水	○	箸	赤飯 (ごま塩)		ツナと野菜の和え物 紅白白玉汁 手作りいちごのタルト	あすき ツナ 油揚げ たまご	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 大根 長ねぎ 白菜 いちご	米 もち米 砂糖 白玉もち タルト	生クリーム バター ごま	2.0	807	36.2	27.7
13	木	○	スプ	麦ごはん		三色丼の具 (とりそぼろ・いりたまご いんげんのおかか和え) じゃがいもとわかめのみそ汁	とり肉 たまご かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	いんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	3.0	810	38.4	24.4
14	金	○	箸	ごはん		さばのみそだれ焼き ビーフンソテー とうふチゲスープ	さば みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん なら 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ きくらげ もやし えのきたけ 白菜	米 砂糖 ビーフン	油 ごま油 ごま	3.3	807	36.2	27.7
17	月	○	箸	ごはん		ぶた肉の三味焼き ひじきの五目煮 キャベツのみそ汁	ぶた肉 とり肉 大豆 ちくわ 油揚げ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	長ねぎ 枝豆 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 心	ごま油	3.2	868	37.9	32.5
18	火	○	スプ	食パン☆ (ブルバリーザム)		手作りマカロニグラタン ごぼうサラダ とり肉と野菜のカレースープ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり キャベツ にんにく	パン ハンネ 米粉 パン粉 ジャム	油 ごま オリーブオイル	3.2	799	31.7	19.0
19	水	○	箸	麦ごはん		いわしの梅煮 塩昆布とキャベツの和え物 新じゃがいものうま煮	いわし かつお節 ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん 絹さや	キャベツ きゅうり たけのこ 梅	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま油	2.1	807	35.4	20.0
21	金	○	箸	ごはん		とりささみの甘辛だれ 大根のべっこう煮 かきたま汁 ヨーグルト☆	とり肉 ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	いんげん にんじん	大根 白菜 長ねぎ しいたけ	米 片栗粉 砂糖	油	2.9	821	33.4	24.9

・献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

☆印のメニューは学校に直接配送されます。

2月分の給食費振替日は、3月31日(月)です。
3月分の給食費振替日は、4月30日(水)です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・さつまいも・にんじんは、
成田産(下総地区・大栄地区)です。



学校給食摂取基準
(中学校)

熱量	830kcal	月平均	821
たんぱく質	31.2g(範囲26.9~41.5g)		33.4
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)		24.9
食塩相当量	2.5g以下		3.0

9年生のみなさん ご卒業おめでとうございます！

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。

9年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？

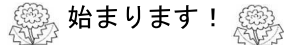
これから先も楽しく過ごした給食の時間が、みなさんを支える思い出になっ

てほしいと願っています。また、給食で学んだことを食生活に生かして、

これからもがんばってください。

給食センター職員一同、みなさんの活躍を応援しています。

4月の給食は、
8日(火)から
始まります！



白衣や帽子の洗濯を
いつもありがとうございます



給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備を することができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた