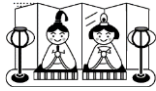


令和8年 3月 予定献立表



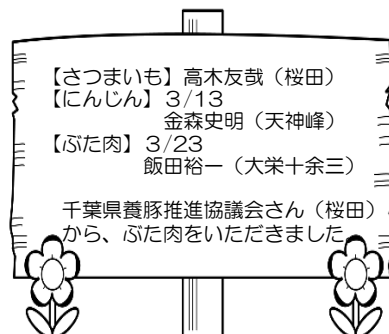
大栄分所（後期課程）

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杯分 - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
			★ひなまつり献立★		3月3日「桃の節句」…「ひな祭り」ともいいます。子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。							
2	月	○	ちらしずし (きざみのり)	花形ハパ-グ おろしソース はなふのすまし汁 三色ごま和え ももゼリー	とり肉 ぶた肉 花ふ かまぼこ	牛乳 のり	こまつな にんじん ほうれんそう	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ だいこん レモン汁 しめじ ねぎ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま	797	27.1
3	火	○	ちゅうかめん	春巻き ちゃんぽんスープ グリーンサラダ(ドレッシング) ぶどうゼリー	ぶた肉 いか かまぼこ えび	牛乳	にんじん ブロッコリー	たけのこ ねぎ キャベツ コーン もやし 玉ねぎ しいたけ	中華麺 ゼリー 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	油 ドレッシング	866	33.9
4	水	○	ごはん	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう あじの揚げ煮 中華風コーンスープ チンジャオロース	あじ とうふ ぶた肉 豆乳	牛乳	ピーマン	玉ねぎ コーン たけのこ	米 でん粉 砂糖	ごま油 油	797	39.4
			★校長先生リクエスト献立★		献立のポイント「おいしそうな献立を考えました。たくさん食べてくださいね。」							
5	木	○	ごはん	ぶた肉のオニオンソース焼き とうふのみそ汁 和風サラダ いちご	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ りんご えのきたけ いちご ねぎ	米 でん粉 砂糖	油	837	34.7
6	金	○	ごはん	トマトオムレツ ハヤシルー キャベツとブロッコリーのマヨサラダ	とり肉 ぶた肉 かつお節 卵	牛乳 スライスミルク	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース カリフラワー キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	生クリーム 油 マヨネーズ ドレッシング	830	28.0
			★卒業お祝い献立★		9年生の卒業をお祝いした献立です。							
9	月	○	赤飯 (ごま塩)	鮭の塩焼き 紅白はんぺんのすまし汁 こんにやくサラダ(ドレッシング) お祝いクレープ	あすき さけ はんぺん とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ きゅうり しいたけ	もち米 クレープ	ドレッシング ごま	792	31.9
10	火	ジョア ブルーベリー	コアラパン	ハンバーグデミグラスソース ペンネトマトクリームソース フルーツポンチ	ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 スライスミルク 粉チーズ ジョア	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ しめじ もも レモン汁 バイン	パン 砂糖 ゼリー パン でん粉	生クリーム オリーブオイル 油	830	28.5
			★給食センターの調理員さんたちが考えた献立★		「9年生のみなさん、ご卒業おめでとう」献立です。おいしく食べてくれると嬉しいです。							
11	水	○	麦ごはん	チーズ入りかまぼこの天ぷら ビーフカレー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (マヨネーズ)	かまぼこ 牛肉	牛乳 スライスミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ セロリ カリフラワー	米 麦 小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖	油 マヨネーズ	895	30.1
13	金	○	ごはん	五目ごはんの具 大栄みそ汁 きよみオレンジ	とり肉 油揚げ ぶた肉 みそ 卵	牛乳	にんじん	しいたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ 枝豆 きよみオレンジ	米 砂糖 さつまいも でん粉	油 ごま	805	31.9
16	月	○	伊能歌舞伎米	千葉県産いわしのねぎソースがけ だいこんとぶた肉のみそ汁 のりマヨサラダ 千葉にんじんゼリー	いわし 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん キャベツ れんこん	米 砂糖 ゼリー でん粉	油 ごま油 ごま ドレッシング	801	32.0
17	火	○	ナン	カレーミート ABCスープ ポテトサラダ バナナチップ	ぶた肉 とり肉 大豆 ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム 枝豆 バナナ	ナン 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング マヨネーズ	786	32.9
18	水	○	ごはん (ふりかけ)	手づくりさばのみそ煮 すまし汁 こまつなのいそかあえ	さば みそ とうふ かつお節 とり肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが ねぎ しいたけ もやし	米 砂糖		746	33.4
19	木	○	ごはん	みそカツ かきたま汁 きゅうりのなんばんづけ コアヨーグルト	ぶた肉 みそ とうふ とり肉 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ きゅうり	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	854	35.7
23	月	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き風炒め とり肉と根菜のけんちん汁 キャベツのおかかあえ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ かつお節	牛乳	チンゲン菜 にんじん こまつな	玉ねぎ りんご だいこん ごぼう キャベツ もやし ねぎ	米 砂糖 さといも ゼリー	ごま油 ごま	810	30.5

★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。

卒業おめでとうございます

9年生のみなさん、
ご卒業おめでとうございます。
今月は、卒業をお祝いして、調理員さんが
みなさんの好きそうな献立を考えてくれました。
これからも、毎日の食生活を大事にして、健康な体
をつくり、充実した生活を送ってください。



学校給食摂取基準
(中学校)

	月平均
熱量: 830kcal	813
たんぱく質: 34.3g(範囲26.9~41.5g)	32.1
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	23.4
食塩相当量: 2.5g以下	2.8

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