



令和3年3月予定献立表



[中学校]

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					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群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
1	月	ご飯	○	にらまん ピピンバの具 キムチのトックスープ でこぼん	豚肉 にらまん 鶏肉 味噌	牛乳	人参 江戸菜	にんにく 生姜 切干大根 大根 キャベツ キムチ 長ねぎ でこぼん	米 砂糖 トック	油 ごま油 ごま	861 33.3 22.8 3.6
2	火	ソフト麺	● ミルメーフ コービー	菜の花コロッケ(ソース) 切干大根サラダ カレースープ	豚肉 なると 油揚げ	牛乳	人参 菜の花	玉ねぎ 長ねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ コーン	ソフト麺 でんぷん じゃが芋	油 ごま	897 31.3 27.7 4.4
3	水	ちらし寿司 (刻みのり)	○	さわらの西京焼き ほうれん草和風サラダ 春のすまし汁 ひしもち	さわら 鶏肉 豆腐 はんぺん	牛乳 海苔	人参 ほうれん草 江戸菜 菜の花	たけのこ 干し椎茸 蓮根 かんぴょう えのき 長ねぎ	米 砂糖 ひしもち	油	844 34.8 20.9 4.0
4	木	揚げパン (シナモン)	○	花野菜サラダ(ドレッシング) チキンピーズシチュー	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 アスパラガス トマト	カリフラワー コーン にんにく 生姜 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋	油	869 34.1 27.1 3.8
5	金	ご飯 (ふりかけ)	○	厚焼玉子 えのきだけの酢の物 肉じゃが	かにかま 豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 いんげん	きゅうり えのき 玉ねぎ しらたき	米 砂糖 じゃが芋	油	814 31.6 18.4 3.4
8	月	ご飯	○	鶏の照り焼き 2個 切干大根の煮物 酒々井味噌のなめこ汁 クレープ	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参 いんげん	生姜 干し椎茸 切干大根 長ねぎ 大根 なめこ	米 砂糖 クレープ	油	865 36.9 23.8 3.5
9	火	コッペパン (ブルーベリー ジャム)	○	エビフライ(ソース) キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) ウイナーポトフ	エビフライ ウイナー 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 大根 玉ねぎ しめじ	パン ジャム じゃが芋	油	892 31.2 32.3 3.8
10	水	ご飯	○	さばの中華ソース もやしのピリ辛炒め 中華白玉スープ ウエハース	さば 味噌 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	たけのこ 玉ねぎ もやし 長ねぎ	米 砂糖 春雨 白玉 でんぷん ウエハース	ごま油	845 35.6 23.9 3.6
11	木	麦ご飯	○	海草サラダ ヒレカツカレー お祝いゼリー	豚肉	牛乳 海草	人参	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ	米 小麦粉 じゃが芋 ゼリー	油 マーガリン	928 26.8 25.8 3.4
12	金	卒業式									
15	月	麦ご飯	○	鉄鍋餃子 中華風ひじきサラダ ジャジャン豆腐	餃子 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 長ねぎ	米 小麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	868 32.9 24.3 3.3
16	火	ご飯	○	鶏のレモン煮 2個 こまつなマヨネーズ和え かきたま汁 アセロラゼリー	鶏肉 ツナ 豆腐 なると 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	レモン コーン 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん ゼリー	油 マヨネーズ	853 35.5 22.0 3.9
17	水	ピラフ	ジョア ココロ	照焼ハンバーグ 温野菜サラダ(ドレッシング) つぼ焼きシチュー	ハンバーグ ベーコン	乳酸飲料 牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	カリフラワー コーン 玉ねぎ しめじ たもぎ茸	米 米粉 じゃが芋 パイ生地	油 生クリーム	919 25.1 30.7 3.5
18	木	ご飯	○	鮭の幽庵焼き 大豆の磯煮 酒々井味噌の豚汁 ヨーグルト	鮭 油揚げ 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 味噌	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参	玉ねぎ ゆず ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん 里芋	油	854 41.6 21.7 3.6
19	金	ご飯	○	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ハヤシソース 手作りゼリー	豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	コーン にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ パイン缶 みかん缶 ナタデココ	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 生クリーム	879 26.0 25.8 1.7
22	月	ご飯	○	シュンユイ(メカジキの甘酢ソース) バンバンジーサラダ ワンタンスープ 学級だいふく	メカジキ 鶏肉 豚肉 ワンタン	牛乳	人参 チンゲン菜	長ねぎ こんにゃく もやし 干し椎茸 きゅうり	米 砂糖 でんぷん だいふく	油 ごま油	864 33.3 26.3 3.3
23	火	ご飯	○	コーンしゅうまい 2個 豚丼の具 小松菜の味噌汁 いちごゼリー	豚肉 しゅうまい 豆腐 味噌	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ しらたき コーン 長ねぎ いちご	米 砂糖 ゼリー	油	851 34.3 21.7 2.9

★3月分給食費の口座振替日は、3月1日(月)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、3月31日(火)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

	月平均
エネルギー: 830kcal	868
たんぱく質: 27.0~41.5g	32.6
脂質: 18.4~27.7g	24.7
食塩相当量: 2.5g未満	3.5

1年間の給食を振り返ってみて

好き嫌いしないで何でも食べた

給食の前に、手をきれいに洗った

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできた

食事のマナーを守って食べた

給食当番の仕事に協力した

桜は満開になりましたか?

この1年を振り返ってみて、できていたところに色をぬきましょう

ご卒業おめでとう ございます

3年生のみなさんへ
ご卒業おめでとうございます。
中学校での給食は11日が最後となります。9年を振り返り、給食の思い出とはどんなことですか? 楽しい思い出となっていたら嬉しいです。これからは、自分で食事を選択する機会がぐっと増えてきます。健康な体を作るためには、どんな食事がよいか考えてみてください。もし、わからなくなってしまったら、学校の給食を思い出してみてくださいね。
食べることは生きること!!
これからもいろいろな食べ物や料理に親しんで、食べることを楽しんでください。
酒々井町学校給食センター 職員一同

今月の酒々井産

コシヒカリ1等米

味噌
・8日: なめこ汁
・18日: 豚汁

にんじん

キャベツ

長ねぎ