



令和5年3月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

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	水	ご飯	○	ねぎ味噌包子 2個 もやしのピリ辛炒め ワントンスープ でこぼん	包子 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら チンゲン菜	たけのこ 玉葱 もやし 干し椎茸 長葱 でこぼん	米 砂糖 春雨 でんぷん ワントン	ごま油	793 28.4 20.8 3.1
2	木	きな粉 揚げパン	○	イタリアンサラダ (ドレッシング) ポークビーンズシチュー	きな粉 豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 アスパラガス グリーンピース トマト	カリフラワー コーン にんにく 生姜 玉葱	パン 砂糖 じゃが芋	油	828 29.7 30.6 3.6
3	金	ちらし寿司 (刻み海苔)	○	鯖の西京焼き 寒天サラダ もずくのすまし汁 ひし餅	鯖 鶏肉 豆腐	牛乳 海苔 寒天 わかめ もずく	人参 ブロッコリー 三つ葉	たけのこ 干し椎茸 かんぴょう 蓮根 きゅうり コーン えのき 冬瓜	米 ひし餅		843 31.2 17.4 4.9
6	月	麦ご飯	○	ヒレカツ 海草サラダ ポークカレー いちごゼリー	ヒレカツ 豚肉 大豆	牛乳 海草	人参	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉葱 いちご	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油	882 26.6 23.1 3.8
7	火	ご飯	○	ブリの海鮮漬焼き 切干大根の煮物 かき玉汁	ブリ 油揚げ 卵 なると 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	干し椎茸 切干大根 玉葱 長葱	米 砂糖 でんぷん	油	780 33.6 22.8 3.2
大室台小 6年1組 リクエスト献立				鉄鍋餃子 棒棒鶏サラダ ピリ辛味噌ラーメンスープ レモンタルト	豚肉 味噌 餃子 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 生姜 キャベツ コーン 長葱 こんにゃく きゅうり もやし	中華麺 タルト	油 ごま油	834 33.6 26.1 4.7
9	木	ご飯 (ふりかけ)	○	厚焼玉子 即席漬け 肉じゃが	卵 豚肉 かつお節	牛乳	人参 さやいんげん	白菜 キャベツ つぼ漬け 玉葱 しらたき	米 砂糖 じゃが芋	ごま 油	815 31.4 19.5 3.4
大室台小 6年2組 リクエスト献立				鶏の唐揚げ 2個 ほうれん草の和風サラダ 酒々井味噌のなめこ汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 海苔	ほうれん草 江戸菜 人参 小松菜	梅 生姜 にんにく えのき 大根 なめこ 長葱	米 砂糖 でんぷん ゼリー	油	879 34.1 21.8 4.9
卒業おめでとう 給食				エビフライ (ソース) 枝豆サラダ きのこのクリームスープ お祝いクレープ	エビフライ ハム ベーコン	牛乳 ひじき 生クリーム	人参 小松菜 パセリ	枝豆 もやし 玉葱 エリンギ しめじ たまご茸 コーン マッシュルーム	パン 砂糖 クレープ	油	869 32.2 39.2 4.5
14	火	卒業式									
15	水	ご飯	○	鮭のチャンチャン焼き 蓮根の金平 キャベツの味噌汁 水ようかん	鮭 味噌 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 江戸菜	玉葱 コーン 蓮根 こんにゃく キャベツ もやし 長葱	米 砂糖 水ようかん	ごま ごま油	807 31.5 18.7 3.6
16	木	ご飯	○	チーズハンバーグ トマトソース 人参サラダ コンソメスープ すだちゼリー	ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 きゅうり セロリ コーン マッシュルーム	米 砂糖 ゼリー	油	865 29.8 25.5 2.8
17	金	ご飯	○	ごまだれサラダ (ドレッシング) 酢豚 桃の杏仁豆腐	豚肉 うずら卵	牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 たけのこ もやし きゅうり 桃	米 砂糖 でんぷん 杏仁豆腐	油	874 30.9 27.7 2.7
食育の日				サバのスタミナ焼き 大豆の磯煮 酒々井味噌のさつま汁	サバ 鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	ひじき 大根 長葱	米 砂糖 さつま芋	油	886 38.8 30.7 3.0
21	火	春分の日									
22	水	ご飯	○	花野菜サラダ (ドレッシング) ハヤシソース ベリーのヨーグルト	豚肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	ブロッコリー 人参 トマト	カリフラワー コーン にんにく 玉葱 しめじ	米 砂糖 じゃが芋	油	838 26.9 20.6 1.4
23	木	ご飯	○	にらまん 切干大根サラダ 中華風コンソメスープ 原宿ドッグ チーズ	にらまん 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	切干大根 きゅうり 玉葱 干し椎茸 コーン	米 でんぷん 原宿ドッグ	油 ごま ごま油	931 31.7 29.0 3.3

★3月分給食費の口座振替日は、2月28日(火)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(金)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		848
たんぱく質: 27.0~41.5g		31.4
脂質: 18.4~27.7g		24.8
食塩相当量: 2.5g未満		3.6

日ごろの食生活を振り返ろう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

食べることは生きること!
これから日々の食事に感謝して、食べることを楽しんでください!

ご卒業おめでとうございます。

今月の酒々井産

味噌
:10日:おめこ汁
:20日:さつま汁

コシヒカリ 1等米

さつま芋 長ねぎ 人参 キャベツ