



# 令和6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	金	ちらし寿司	○	さわらの西京焼き 小松菜のマヨネーズ和え すまし汁 ひながし	さわら ツナ とりにく 豆腐 はんぺん	牛乳	小松菜 人参 みつ葉	コーン 干し椎茸 長葱 たけのこ れんこん かんぴょう	米 ひながし	マヨネーズ	804 35.9 21.6 4.4
4	月	ご飯	○	松風焼き かにかま 酒々井味噌のけんちん汁 果汁グミぶどう	松風焼き かにかま 鶏肉 油あげ 味噌	牛乳 わかめ	人参	きゅうり えのき草 大根 ごぼう 長葱 こんにゃく	米 砂糖 果汁グミ		789 37.9 16.8 3.5
5	火	きなこ揚げパン	○	寒天サラダ (ドレッシング) パンフキンポターシュ	きなこ ベーコン	牛乳 寒天 わかめ 生クリーム	人参 ブロッコリー 南瓜 パセリ	きゅうり コーン 玉葱 セロリ	パン 砂糖	油 バター	844 23.9 36.8 3.1
6	水	ご飯 (ふりかけ)	○	鶏肉のマスタード焼き カル鉄サラダ いらともやしの味噌汁	鶏肉 ハム 油あげ 味噌	牛乳 ひじき チーズ	人参 にら 江戸菜	にんにく きゅうり もやし 長葱	米 でんぷん	油	780 38.1 22.9 4.2
7	木	ピラフ	○	いわしハンバーグフライ (ソース) ごぼうサラダ わかめスープ	いわし 豚肉 豆腐 ベーコン 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	人参 赤ピーマン	玉葱 ごぼう コーン きゅうり えのき草	米 パン粉	油 マヨネーズ ごま	865 26.2 32.8 4.5
8	金	スパゲティ ミートソース	○	豆腐ナゲット 3個 (ケチャップ) 温野菜サラダ (ドレッシング)	豚肉 豆腐ナゲット	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 セロリ コーン カリフラワー	スパゲティ じゃが芋	油	738 27.6 34.2 2.6
11	月	ご飯	○	キャベツメンチカツ (ソース) 小松菜と竹輪のお浸し 酒々井味噌の大根汁	メンチカツ 竹輪 油あげ かつお節 味噌	牛乳	小松菜 人参 江戸菜	キャベツ 大根 長葱	米	油 ごま	819 29.0 25.4 3.2
12	火	ご飯	○	鶏のレモン煮 人参サラダ にらたまスープ お祝いデザート さくらのジュレ	鶏肉 ツナ なると 卵	牛乳	人参 にら	きゅうり セロリ レモン 玉葱 コーン	米 でんぷん 砂糖 ジュレ	油 ごま油	845 33.5 22.3 3.9
13	水	<b>総卒業</b> 卒業式									
14	木	麦ご飯	○	ハンバーグ デミソースかけ 枝豆サラダ 豆腐となめこの味噌汁	ハンバーグ ハム 豆腐 味噌	牛乳 生クリーム ひじき わかめ	人参 小松菜	玉葱 枝豆 マッシュルーム もやし 大根 なめこ 長葱	麦 米 砂糖	バター 油	858 35.2 27.0 4.8
15	金	ご飯	○	シューマイ 2個 ナムル 麻婆豆腐	シューマイ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草 にら	もやし きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長葱	米 でんぷん	油 ごま油	854 35.0 27.1 3.6
18	月	コッペパン (苺ジャム)	○	ほうれん草グラタン さつま芋サラダ チリコンカンスープ	ベーコン ツナ 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ほうれん草 ブロッコリー 人参 トマト パセリ	枝豆 玉葱 マッシュルーム	パン ジャム 小麦粉 さつま芋	油 バター マヨネーズ	809 31.9 32.0 3.5
19	火	麦ご飯	○	厚焼き玉子 パンバンジーサラダ 肉じゃが	卵 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	きゅうり もやし こんにゃく 玉葱 しらたき	麦 米 じゃが芋 砂糖	油	849 33.3 21.7 3.1
20	水	春分の日									
21	木	ご飯	○	鯖の味噌煮 切干大根のサラダ 小松菜の味噌汁 ひとくちみかんゼリー 2個	鯖 味噌 かまぼこ 油あげ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	切干大根 きゅうり 玉葱 長葱	米 砂糖 ゼリー	油 ごま	879 31.4 27.8 2.8

★3月分給食費の口座振替日は、2月29日(木)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、4月1日(月)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	826
たんぱく質: 27.0~41.5g	32.2
脂質: 18.4~27.7g	26.8
食塩相当量: 2.5g未満	3.6

## ご卒業おめでとうございます



「食べる」ということは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人々の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

### 今月の酒々井産

