

3月給食予定献立表



(酒々井中)

すいすいキッチン

2025年度

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表はおもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

日	曜日	スプーン	献立名	主な食品と働き・多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				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群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物		5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂
3月分給食費口座振替日(2月分再振替日)												
2	月	リクエスト献立	富里ポークのブルコギ丼 フルーツナタデココ	牛乳 豚肉 ホタテ	牛乳 わかめ	人参 にら チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉ねぎ 黄桃 えのき みかん パイン	米 玄米 春雨 砂糖	ごま油	817Kcal 31.8g 21.4g 2.6g		
3	火	桃の節句献立	ちらし寿司(ぎざみのり)	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	人参 菜の花 こまつな	大根 筍 もやし 椎茸 生姜 れんこん かんぴょう	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	801Kcal 35.2g 20.7g 3.4g		
4	水	リクエスト献立	きなこ揚げパン	牛乳 つぶ グリーンサラダ 食べ比べりんご	豚肉 きなこ	牛乳 チーズ	ブロッコリー 玉ねぎ 枝豆 コーン キャベツ りんご	パン 砂糖 米粉	油	804Kcal 28.4g 29.7g 2.7g		
5	木	防災給食	救給カレー	白ぶどう&ほうれん草 肉団子(2個) ポトフ ホットケーキ(メープルジャム)	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ 白菜 かぶ コーン	米 砂糖 じゃがいも パン粉 ジャム 小麦粉	油	823Kcal 22.5g 26.6g 3.4g	
6	金	ごはん(野菜ふりかけ)	★菜の花コロッケ 豆乳入り豚汁 ごぼうの甘辛煮	豚肉 豆乳 みそ 牛肉	牛乳 かつお節	人参 菜の花 いんげん しそ かぼちゃ 大根の葉	大根 玉ねぎ れんこん コーン ねぎ キャベツ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも 里芋 小麦粉 パン粉	油 ごま油	841Kcal 31.5g 27.4g 2.9g		
9	月	卒業お祝い&リクエスト献立	赤飯(ごま塩)	牛乳 白身魚の香味焼き 紅白はんぺん汁 和風サラダ	小豆 カラスカレイ みそ はんぺん	牛乳 のり	人参 三つ葉 ほうれん草	生姜 えのき ねぎ 大根 玉ねぎ	もち米 澱粉 砂糖 ケーキ	ごま ごま油 油	910Kcal 27.2g 31.7g 3.4g	
10	火	千葉県産	チャーハン	牛乳 酢豚 春雨スープ フルーツ杏仁	豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	コーン 生姜 椎茸 筍 ねぎ ザーサイ 玉ねぎ みかん パイン	米 澱粉 砂糖 春雨 ゼリー	油	858Kcal 30.0g 24.0g 3.4g	
11	水	ウイナーサンド	豆乳プリン ⇒(コッペパン・★ウイナー) 白菜のミルクスープ ブロッコリーサラダ	ウイナー 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ きゅうり 白菜 しめじ コーン	パン 砂糖 米粉 プリン	ごま	775Kcal 28.7g 33.9g 3.5g		
12	木	ごはん	さわらのみそ焼き 厚揚げのそぼろ煮 海藻と鶏肉の和え物	さわら 厚揚げ みそ 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき わかめ こんぶ	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ コーン 生姜 キャベツ 枝豆	米 砂糖 ごま ごま油	油	858Kcal 39.7g 25.5g 2.6g		
13	金	彩りごはん	ヨーグルト 鶏肉の塩こうじ焼き 富里野菜の酒々井みそ汁 おかかサラダ	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 かつお節 ヨーグルト	人参 水菜 こまつな かぼちゃ ほうれん草	にんにく もやし 大根 コーン えのき 梅 キャベツ	米 砂糖 澱粉	ごま油 ごま 油	795Kcal 34.8g 22.7g 3.1g		
16	月	皿うどん	チャーメン・五目あんかけ 春巻 にらともやしの中華和え	豚肉 さつま揚げ かまぼこ	牛乳	人参 チンゲンサイ にら	生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 木耳 キャベツ 白菜 もやし 椎茸	チャーメン 澱粉 小麦粉 砂糖 春雨 春巻きの皮	油 ごま油	781Kcal 24.8g 43.2g 2.9g		
17	火	チキンライス	ジュリエンスープ カラフルサラダ 手作りアップルパイ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	マッシュルーム 玉ねぎ セロリ グリーンピース キャベツ りんご	米 じゃがいも パイ生地 砂糖	油	847Kcal 27.0g 29.3g 2.8g		
18	水	ごはん	★たらフライ むらくも汁 のりマヨサラダ	鶏肉 かまぼこ 卵 たら	牛乳 わかめ のり	人参 ほうれん草	ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 澱粉 パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ	810Kcal 34.5g 26.0g 2.7g		
食育の日												
19	木	酒々井産	コシヒカリのコーンピラフ	豚肉 牛肉	牛乳	ピーマン パセリ 人参	コーン 玉ねぎ にんにく きゅうり グリーンピース レモン マッシュルーム	米 じゃがいも 砂糖 麺	油 バター	803Kcal 27.6g 29.6g 2.9g		
23	月	ごはん	あまなつゼリー ささみのかりん揚げ 豆腐のみそ汁 水菜とツナの和え物	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 かつお節	人参 こまつな 水菜	玉ねぎ キャベツ	米 澱粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	842Kcal 39.0g 21.0g 2.7g		

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

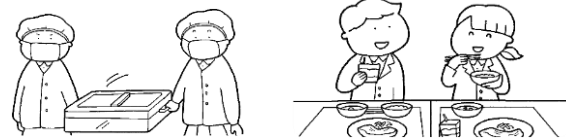
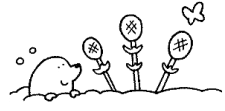
★印につきましては、小袋のソース等がつきます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。

今月の酒々井産	今月の富里産
酒々井みそ コシヒカリ 三つ葉 ほうれん草	人参 チンゲンサイ にら ピーマン パセリ マッシュルーム

学校給食摂取基準(12~14歳)	当月平均
エネルギー: 830Kcal	824Kcal
たんぱく質: 27~42g	30.8g
脂質: 18.4~27.7g	27.5g
食塩相当量: 2.5g未満	3.0g

今月の目標 給食の反省をしよう!



学校給食は、みなさんが元気に成長できるよう、栄養バランスを考えて作られています。毎日、残さずに食べていますか?また、給食当番の仕事をしきんとできましたか?自分自身を振り返ってみましょう!

防災給食について

非常時に食材が届かないときのために、給食センターには「救給カレー」と「飲み物」を保管しています。2011年の東日本大震災の時は「計画停電」というものがあり、しばらく給食を作ることができませんでした。その時は「簡易給食」といって、調理の必要がなく、そのまま食べられる物を組み合わせて提供していました。

3月5日(木)の防災給食は、救給カレー等を取り入れて簡易給食を再現した献立です。いつもと違う給食ですが、防災について考えるきっかけになればと思います。

