



令和4年3月予定献立表



[中学校]

日	曜	主食	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	火	麦ご飯	○	鯖おろし煮 人参サラダ 酒々井味噌のなめこ汁 <small>クラスに1個 型抜きにんじん 入り☆</small>	鯖 ツナ 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 玉葱 きゅうり セロリ なめこ 長葱	米 麦 砂糖	油	823 30.1 27.9 3.0
2	水	ご飯	○	シューマイ 2個 ピビンパの具 中華風コンスープ	シューマイ 豚肉 鶏肉 卵 味噌	牛乳	人参 江戸菜 小松菜	にんにく 生姜 大根 玉葱 干し椎茸 コーン	米 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	830 31.9 24.9 3.3
3	木	ちらし寿司 (きざみのり)	○	鯖の西京漬け焼き 小松菜のマヨネーズ和え すまし汁 ひなあられ 	鯖 のり ツナ 鶏肉 豆腐 はんぺん	牛乳	小松菜 人参 みつば	コーン 干し椎茸 長葱	米 ひなあられ	マヨネーズ	821 36.3 21.8 4.3
4	金	丸パン (ブルーベリー ジャム)	○	鶏肉のマスタード焼き 枝豆サラダ キャベツのカレースープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ブロッコリー	にんにく 枝豆 もやし 玉葱 キャベツ コーン	パン 砂糖 ジャム でんぷん じゃが芋	油	755 37.8 30.1 4.8
7	月	ご飯	○	あじのチーズパン粉焼き 五目金平 酒々井味噌のキャベツ汁 ヨーグルト	あじ 味噌 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 いんげん パセリ 江戸菜 バジル	玉葱 ごぼう こんにゃく キャベツ もやし 長葱	米 パン粉 砂糖	ごま油 ごま	810 35.9 20.6 3.3
8	火	ご飯	○	花野菜サラダ(ドレッシング) ポークカレー いちごプリン	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 にんにく 生姜 カリフラワー コーン	じゃが芋 プリン	油	847 25.0 20.9 4.0
9	水	ご飯	○	厚焼き玉子 小松菜と竹輪のお浸し 肉じゃが	卵 豚肉 竹輪 かつお節	牛乳	小松菜 人参 いんげん	もやし 玉葱 しらたき	じゃが芋 砂糖	ごま 油	810 32.8 19.4 3.0
10	木	きなこ揚げパン	○	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ミネストローネ さくらゼリー 	鶏肉 きなこ チーズ 大豆	牛乳	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 セロリ キャベツ	パン 砂糖 マカロニ	油	807 30.1 32.3 3.1
11	金	卒業式									
14	月	ピラフ	○	菜の花コロッケ(ソース) 海草サラダ(ドレッシング) チンゲン菜スープ いよかん	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 海草	人参 菜の花 チンゲン菜 赤ピーマン	キャベツ 玉葱 コーン きゅうり たけのこ きくらげ いよかん	米 でんぷん じゃが芋 パン粉 小麦粉	油 バター	811 25.3 23.7 4.6
15	火	中華麺	○	鉄鍋餃子 さつま芋サラダ しょうゆラーメンスープ	鉄鍋餃子 ツナ 豚肉 なると	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参 小松菜 にら	枝豆 にんにく 生姜 キャベツ コーン 長葱	中華麺 さつま芋 でんぷん	マヨネーズ 油 ごま油	771 35.2 25.8 5.3
16	水	ご飯 (韓国のり)	○	豆腐ナゲット 3個(ケチャップ) 元気の出るサラダ 大根スープ	豆腐ナゲット 豚肉 ベーコン	牛乳 のり	人参 ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉葱 しめじ コーン 大根	米 砂糖	ごま油	813 27.3 28.6 3.0
17	木	麦ご飯	○	鶏のレモン煮 2個 切干大根のサラダ かきたま汁 ひとくちみかんゼリー	鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵 なると	牛乳 わかめ	人参 小松菜	切干大根 きゅうり 玉葱 干し椎茸	米 ゼリー 麦 でんぷん 砂糖	油 いりごま	831 33.3 18.9 3.9
18	金	ご飯	○	ハンバーグ トマトソース カル鉄サラダ わかめスープ	ハンバーグ ハム ベーコン	牛乳 ひじき チーズ わかめ	トマト 人参 小松菜	玉葱 きゅうり えのき コーン	米 砂糖	油 ごま	863 32.0 30.5 4.5
21	月	春分の日									
22	火	ご飯	○	ショーロンポー 2個 ナムル 麻婆豆腐	ショーロンポー 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	852 34.9 24.6 3.7
23	水	ご飯	○	寒天サラダ ハヤシソース みかん	豚肉	牛乳 寒天 わかめ 生クリーム	人参 ブロッコリー トマト	きゅうり コーン にんにく 玉葱 しめじ みかん	米 じゃが芋	油	813 25.1 23.0 1.3

★3月分給食費の口座振替日は、2月28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(木)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
たんぱく質	27.0~41.5g
脂質	18.4~27.7g
食塩相当量	2.5g未滿

1年間をふり返ろう!!

- 1年間をふり返って「はい」「いいえ」をつけてみましょう。
- ①食事の前にきちんと手を洗った。「はい」・「いいえ」
 - ②きれいなハンカチを毎日持ってきた。「はい」・「いいえ」
 - ③協力して食事の準備ができた。「はい」・「いいえ」
 - ④感謝の気持ちをこめて挨拶をした。「はい」・「いいえ」
 - ⑤よくかんで食べた。「はい」・「いいえ」
 - ⑥よい姿勢で食べた。「はい」・「いいえ」
 - ⑦好き嫌いせず何でも食べた。「はい」・「いいえ」
 - ⑧前を向いて静かに食べた。「はい」・「いいえ」
 - ⑨食器をていねいにあつかえた。「はい」・「いいえ」
 - ⑩後片付けをきちんとした。「はい」・「いいえ」

♪「はい」が7つ以上の人をよく頑張りました♪

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10日が最後となります。9年間を振り返り、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、どんな食事が良いの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。
食べることは生きること!!
これからも食べ物の命と、食にかかわる全ての人に感謝をして、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 : 1日:なめこ汁
7日:キャベツ汁
- にんじん
- さつま芋
- 長ねぎ