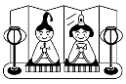
# 令和５年３月予定献立表



**★3月の給食目標★**
**給食の反省をしよう！**

四街道市立旭中学校

| 日付 | 牛乳 | 主食 | おかず | 主な材料と働き：主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物 | 主にエネルギーになる 5群 穀類 芋類 砂糖 | 6群 油脂 | 栄養基準量 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) | 食塩相当量(g) / 脂質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1(水) | | ☆3年1組・４組バイキング給食 ウインナーピラフ | ブロッコリーサラダ 米粉のシチュー はちみつレモンゼリー | ウインナー 鶏肉 ハム ベーコン 白いんげん豆 | 牛乳 スキムミルク | にんじん ブロッコリー さやいんげん | 玉ねぎ コーン グリンピース | 米 麦 米粉 砂糖 はちみつレモンゼリー | サラダ油 バター 生クリーム | 844 / 28.9 | 2.9 / 23.9 |
| 2(木) | | ☆ひな祭り献立 ちらし寿司(刻みのり) | さわらの西京焼き こまツナマヨネーズ和え 春のすまし汁 桜もち | さわら 卵 鶏肉 ツナ 豆腐 みそ かまぼこ | 牛乳 のり | にんじん さやえんどう 小松菜 菜の花 | れんこん ねぎ コーン かんぴょう 干し椎茸 | 米 砂糖 桜もち | マヨネーズ ごま | 889 / 37.3 | 3.3 / 26.1 |
| 3(金) | ジョア | ＊3年生給食なし スパゲティミートソース(スパゲティ) | イタリアンサラダ ミートソース 米粉のチョコマフィン | 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ レンズ豆 | ジョア スキムミルク | にんじん トマト 小松菜 パセリ | セロリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン | スパゲティ 米粉 砂糖 チョコレート | サラダ油 オリーブ油 | 949 / 34.8 | 2.5 / 28.3 |
| 6(月) | | からっとご飯 | おかか和え 炒め野菜のみそ汁 アイス大福 ［みそ汁：クラスに1個 型抜きにんじん入り］ | 鶏肉 豚肉 大豆 みそ 生揚げ かつお節 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 にら | もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ にんにく 生姜 | 米 麦 でん粉 砂糖 アイス大福 | 大豆油 ごま油 ごま | 848 / 27.8 | 3.3 / 24.6 |
| 7(火) | | ☆3年2組・３組バイキング給食 小松菜チャーハン | 春巻き バンバンジーサラダ キャベツの中華風スープ ヨーグルト | 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 中華くらげ 卵 みそ | 牛乳 ひじき ヨーグルト | にんじん 小松菜 | もやし ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき茸 | 米 麦 小麦粉 でん粉 マロニー 砂糖 | 大豆油 サラダ油 ごま油 ごま | 824 / 29.5 | 3.7 / 27.2 |
| 8(水) | | 二色揚げパン(きなこ・ココア) | ひじきのマリネ チキンピーンズシチュー ひとくちりんごゼリー | 鶏肉 きなこ 大豆 ハム レンズ豆 白いんげん豆 | 牛乳 ひじき チーズ スキムミルク | にんじん トマト ピーマン | きゅうり 玉ねぎ にんにく 生姜 | パン じゃが芋 砂糖 りんごゼリー | 大豆油 サラダ油 | 817 / 31.4 | 2.8 / 27.5 |
| 10(木) | | ☆卒業おめでとう献立 赤飯(ごま塩) | さけのマヨネーズ焼き ポパイサラダ お祝いけんちん汁 お祝いいちごケーキ | さけ 鶏肉 油揚げ なると | 牛乳 のり チーズ | にんじん ほうれん草 江戸菜 パセリ | 玉ねぎ コーン 大根 干し椎茸 ねぎ えのき茸 いちご | 米 もち米 里芋 小豆 砂糖 ケーキ | サラダ油 マヨネーズ 生クリーム ごま | 847 / 36.5 | 2.9 / 28.8 |
| 11(金) | | **卒業式** | | | | | | | | | |
| 13(月) | | ハヤシライス(パセリライス) | かぶのサラダ ハヤシシチュー マスカットゼリー | ハム 大豆 牛肉 | 牛乳 スキムミルク | にんじん パセリ | 玉ねぎ きゅうり キャベツ かぶ グリンピース にんにく マッシュルーム | 米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 マスカットゼリー | サラダ油 | 878 / 27.5 | 3.1 / 24.2 |
| 14(火) | | ご飯 | さばの中華ソースかけ もやしのナムル カムジャタン いちご | さば 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 江戸菜 | もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ しめじ いちご | 米 じゃが芋 マロニー 砂糖 | ごま油 ごま | 871 / 31.9 | 2.9 / 33.0 |
| 15(水) | | 麦ご飯 | ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーのおかか和え さつま汁 アセロラゼリー | 豚肉 牛肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ かつお節 | 牛乳 スキムミルク | にんじん トマト ブロッコリー 小松菜 | 玉ねぎ 生姜 大根 ねぎ | 米 麦 さつま芋 小麦粉 砂糖 アセロラゼリー | サラダ油 | 847 / 36.1 | 2.5 / 22.4 |
| 16(木) | | 皿うどん(ちゃーめん) | あじ磯辺フライ バンサンスー 皿うどんの具 カフェオレゼリー | あじ 豚肉 なると えび いか うずら卵 | 牛乳 スキムミルク のり | にんじん チンゲンサイ | キャベツ たけのこ 干し椎茸 きくらげ もやし きゅうり | ちゃーめん マロニー 小麦粉 でん粉 砂糖 | 大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム | 840 / 38.3 | 3.8 / 36.1 |
| 17(金) | | 麦ご飯 | 子持ちししゃもの南蛮漬け ごま和え 豚肉と野菜の煮物 はるみ | 豚肉 大豆 | 牛乳 子持ちししゃも | にんじん ほうれん草 アスパラガス | ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ はるみ | 米 麦 じゃが芋 小麦粉 でん粉 砂糖 | 大豆油 サラダ油 ごま | 802 / 33.1 | 3.1 / 20.7 |
| 20(月) | ミルメークコーヒー | テーブルロール | 手作りラザニア風 花野菜サラダ あさりのチャウダー | 豚肉 大豆 ベーコン あさり 白いんげん豆 | 牛乳 スキムミルク チーズ | にんじん トマト パセリ ブロッコリー さやいんげん | 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ にんにく カリフラワー | パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 ミルメーク | サラダ油 マーガリン 生クリーム | 887 / 36.0 | 3.4 / 34.6 |
| 21(火) | | **春分の日** | | | | | | | | | |
| 22(水) | | 麦ご飯 | 酢豚 ごまドレッシングサラダ 杏仁風ゼリー | 豚肉 うずら卵 ハム 大豆 | 牛乳 スキムミルク | にんじん 江戸菜 ピーマン | キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんにく 生姜 みかん パイン | 米 麦 でん粉 砂糖 | 大豆油 サラダ油 ごま 生クリーム | 888 / 31.8 | 2.6 / 29.3 |
| 23(木) | | チキンドリア | ブロッコリーのカラフルサラダ ABCミネストローネ さくらんぼゼリー | 鶏肉 ベーコン ツナ ウインナー ひよこ豆 レンズ豆 白いんげん豆 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー ピーマン パセリ | 玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース セロリー にんにく キャベツ | 米 麦 小麦粉 マカロニ さくらんぼゼリー | サラダ油 バター ごま | 851 / 33.2 | 3.9 / 33.1 |
| 24(金) | | **修了式** | | | | | | | | | |

＊材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 産地情報

| | |
|---|---|
| 米 | **四街道市** |
| 牛乳 | 千葉県 |
| 米粉 | 佐倉市 |
| **畜肉類** | |
| 牛肉 | オーストラリア |
| 鶏肉 | 岩手県 千葉県 |
| 豚肉 | 千葉県 茨城県 山形県 青森県 岩手県 |
| ハム | 静岡県 |
| ベーコン | 静岡県 |
| ウインナー | 静岡県 |
| **魚介・海藻類** | |
| あさり | 中国 |
| あじ | タイ ベトナム |
| さけ | 北海道 |
| さば | ノルウェー |
| さわら | 韓国 |
| ししゃも | カナダ アイスランド |
| **青果類** | |
| 赤ピーマン | 千葉県 |
| 江戸菜 | 八街市 |
| かぶ | 千葉県 |
| 黄ピーマン | ニュージーランド 韓国 |
| キャベツ | 愛知県 千葉県 |
| きゅうり | 千葉県 宮崎県 |
| 小松菜 | 千葉県 |
| さつま芋 | **四街道市** |
| 里芋 | 千葉県 |
| じゃが芋 | 北海道 宮崎県 |
| セロリー | 福岡県 愛知県 茨城県 |
| 大根 | 千葉県 神奈川県 |
| 玉ねぎ | 北海道 |
| チンゲンサイ | 千葉県 茨城県 |
| にら | 千葉県 茨城県 |
| にんじん | **四街道市** |
| ねぎ | 佐倉市 |
| 白菜 | 八街市 |
| ピーマン | 宮崎県 茨城県 |
| ほうれん草 | 千葉県 |
| もやし | 栃木県 |
| れんこん | 佐倉市 |
| えのき茸 | 長野県 埼玉県 |
| しめじ | 長野県 新潟県 |
| きくらげ | **四街道市** |
| いちご | 千葉県 茨城県 栃木県 |
| はるみ | 和歌山県 |

市場での食材調達が納入当日のため、上記の産地は最新の出荷状況および過去の取引実績を考慮した予定される産地となります。また、出荷制限や出荷禁止となった食材が市場に出回ることはありません。

**全国おいしいもの巡り ～長崎県～**

| **学校給食摂取基準（12～14歳の場合）** | | |
|---|---|---|
| エネルギー | 830kcal | |
| たんぱく質 | 給食による摂取エネルギー全体の13～20% | |
| 脂質 | 給食による摂取エネルギー全体の20～30% | |
| 食塩相当量 | 2.5g未満 | |

| **1か月の平均** | | |
|---|---|---|
| エネルギー | 858kcal | |
| たんぱく質 | 32.9g | 15.3% |
| 脂質 | 27.9g | 29.3% |
| 食塩相当量 | 3.1g | |

### ☆ お知らせ（1・2年生）☆

●給食終了は、２３日（木）です。**白衣の使用は17日（金）まで**とさせていただきます。春休み中は学校にて保管させていただきます。

●**23日（木）まで**に、洗濯をしてボタンのほつれ等がある場合は、修繕のご協力よろしくお願いいたします。

●２０～２３日の給食では、白衣は使用しません。給食当番になりましたら、**ご家庭でエプロンと三角巾を用意**してくださいますようお願いいたします。

### ☆ お知らせ（3年生）☆

●３日（金）は公立高校入学選抜発表のため、給食はありません。

●１日（水）は３年１・４組、7日（火）は３年２・３組が「バイキング給食」を行います。栄養バランスも考えながら、いつもと違った雰囲気で、給食時間を楽しみましょう。予定メニューは、以下の通りです。
・主食：ロールトースト・焼きそば・ピラフ（1日）・チャーハン(7日)
・主菜：春巻・エビフライ・グラタン・鶏のレモンバジル焼き
・副菜：ポテトサラダ・ミニトマト・サラダ菜・ブロッコリーサラダ（1日）・バンバンジーサラダ（7日）
・汁物：米粉のシチュー（1日）・キャベツの中華風スープ（7日）
・デザート：果物（清見オレンジ・いちご）・ケーキ（ショコラ・ミルクレープ・ダブルベリー）
・飲み物：牛乳

●給食終了は、９日（木）です。**白衣の使用は2日（木）まで**とさせていただきます。

●**8日（水）まで**に、洗濯をしてボタンのほつれ等がある場合は、修繕のご協力よろしくお願いいたします。

●６～９日の給食では、白衣は使用しません。給食当番になりましたら、**ご家庭でエプロンと三角巾を用意**してくださいますようお願いいたします。

卒業まであと少しとなりました。給食も思い出の一つになればと、３年生限定で「バイキング給食」を実施します。当日は、ふだんよりも少し豪華な給食を味わってください。また、小・中学校で食べてきた給食は、９日で最後となります。これからは食事を自分で選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきます。健康な心と体は、毎日の食生活の積み重ねによってつくられます。食べ方に悩んだ時は、ぜひ給食を思い出して、栄養バランスを意識してくださいね。また、「弁当の日」を通して、自分で献立と弁当を作った経験も活かし、食事作りに積極的に関わってもらえればと思います。これからの人生が、健康で実り多いものになりますよう、給食室一同願っています。ご卒業おめでとうございます。