



令和6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						栄養基準量		産地情報	
				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		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	米	四街道市
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 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 芋類 砂糖	6群 油脂				
1(金)	☆ひな祭りの献立	ちらし寿司	白身魚(ほき)のおろしソースかけ こまつなマヨネーズ和え すまし汁 はちみつレモンゼリー	ほき 大豆 卵 ツナ 鶏肉 豆腐 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 干し椎茸 かんぴょう 大根 コーン ねぎ	米 でん粉 砂糖 はちみつレモンゼリー	大豆油 マヨネーズ ごま	870 33.9	3.5 25.4	豚肉 ウインナー ハム	岩手県 青森県 千葉県 静岡県 静岡県
4(月)	*3年生給食なし	麦ご飯	切干大根のスタミナサラダ 酢豚 はるか	豚肉 うすろ卵 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	切干大根 にんにく きゅうり 玉ねぎ 生姜 干し椎茸 たけのこ はるか	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	822 29.9	2.5 27.2	子持ちししゃも さば ほき ワニ(モウカサメ)	ルウエー 長崎県 ニュージーランド 宮城県
5(火)	☆3年1組・4組バイキング給食	チキンライス	ブロッコリーサラダ ウインナーポトフ ヨーグルト	鶏肉 ハム 豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー さやいんげん	玉ねぎ しめじ 大根 コーン グリーンピース	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 マーガリン	786 31.0	2.5 24.7	のり ひじき わかめ	香川県 岡山県 九州 三陸沖
6(水)	☆3年2組・3組バイキング給食	キムチチャーハン	春巻き もやしのナムル 白菜の中華風スープ ひとくちぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん にら 小松菜 江戸菜	キムチ ねぎ 玉ねぎ キャベツ 白菜 もやし えのき茸 生姜	米 麦 マロニー 小麦粉 でん粉 ぶどうゼリー	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	772 25.9	3.4 28.8	赤ピーマン 江戸菜 かぶ キャベツ	千葉県 八街市 千葉県 愛知県 千葉県
7(木)	二色揚げパン (きなこ・ココア)	かぶのサラダ チリコンカン		豚肉 大豆 きなこ ハム 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん	かぶ きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリーンピース にんにく 生姜	米 じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	835 32.3	3.2 31.8	きゅうり ごぼう 小松菜 さつま芋	千葉県 群馬県 千葉県 青森県 千葉県 四街道市
8(金)	☆卒業おめでとう献立	赤飯(こま塩)	鶏のから揚げ ポパイサラダ お祝い豚汁 お米のタルト	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ なると 大豆 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	えのき茸 大根 ごぼう ねぎ にんにく 生姜	米 もち米 じゃが芋 小麦 でん粉 砂糖 タルト	大豆油 サラダ油 ごま	906 38.0	2.9 31.2	サラダ菜 じゃが芋 生姜 セロリー	千葉県 北海道 高知県 千葉県 茨城県
11(月)	卒業式			卒業式								大根 千葉県 神奈川県 玉ねぎ 北海道	
12(火)	ご飯	子持ちししゃものねぎソースかけ 即席漬け 塩肉じゃが		豚肉 大豆 かつお節	牛乳 子持ちししゃも	にんじん	ねぎ 白菜 つぼ漬け キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく グリーンピース	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 でん粉	大豆油 ごま油 ごま	806 30.3	3.2 22.2	チンゲンサイ にら にんじん ねぎ	千葉県 茨城県 千葉県 茨城県 四街道市 八街市 千葉県 茨城県
13(水)	ピピンバ(麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル みそワントンスープ マスカットゼリー		豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	切干大根 もやし キャベツ ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	米 麦 ワンタン 砂糖 マスカットゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	811 30.3	3.4 24.8	白菜 ピーマン ほうれん草 ミトマト	八街市 千葉県 茨城県 千葉県 静岡県 愛知県
14(木)	スパゲティミートソース(スパゲティ)	青菜のカラフルサラダ ミートソース いちごミルクかん		鶏肉 豚肉 大豆 ツナ レンズ豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマト 小松菜 ピーマン パセリ パルパル	玉ねぎ セロリー キャベツ コーン しめじ にんにく いちご	スパゲティ 砂糖 ジャム	サラダ油 オリーブ油 生クリーム	889 37.9	2.7 28.2	もやし れんこん えのき茸 エリンギ	栃木県 佐倉市 長野県 埼玉県 長野県
15(金)	ご飯	さばのオレンジソース煮 納豆和え 根菜のごま汁		さば 納豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	大根 ごぼう 干し椎茸 生姜 えのき茸 ねぎ オレンジ	米 さつま芋 砂糖	サラダ油 ごま	803 36.8	2.8 23.6	しめじ マッシュルーム いちご 清見オレンジ	長野県 新潟県 千葉県 茨城県 千葉県 茨城県 和歌山県
18(月)	麦ご飯	揚げ餃子 中華風ひじきサラダ マーボー豆腐 河内ばんかん		鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 大根 きゅうり にんにく たけのこ 干し椎茸 河内ばんかん 生姜	米 麦 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま油	825 30.8	2.9 27.2	河内晩柑 はるか	愛媛県 高知県 愛媛県 高知県 熊本県
19(火)	もぶりご飯	ワニのピリ辛ソースかけ ごま和え 団子汁		ワニ(サメ) 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 枝豆 生姜 もやし キャベツ 大根 干し椎茸 ねぎ	米 麦 じゃが芋 白玉もち でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	833 36.0	2.9 28.2	市場での食材調達に納入当日のため、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。	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 全体の13~20% 脂質 全体の20~30% 食塩相当量 2.5g未満
20(水)	春分の日			春分の日								1か月の平均 エネルギー 830kcal たんぱく質 33.2g 16.0% 脂質 27.3g 29.6% 食塩相当量 3.0g	
21(木)	コッパパン	手作りラザニア風 ツナとわかめサラダ きのこのクリームスープ		豚肉 鶏肉 大豆 ツナ 白いんげん豆	牛乳 わかめ チーズ スキムミルク	にんじん トマト さやいんげん パセリ	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり もやし しめじ たもぎ茸 マッシュルーム コーン	パン 小麦粉 砂糖	サラダ油 生クリーム	827 39.6	3.7 31.6		
22(金)	修了式			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。

*料理名に下線のあるものがリクエストされたものです。

☆お知らせ(1・2年生)☆

- 給食終了は、21日(木)です。白衣の使用は15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。
- 21日(木)までに、洗濯をしてボタンのほつれ等がある場合は、修繕のご協力をお願いいたします。
- 18~21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せよう願いたします。

☆お知らせ(3年生)☆

- 4日(月)は公立高校入学選抜発表のため、給食はありません。
- 5日(火)は3年1・4組、6日(水)は3年2・3組が「バイキング給食」を行います。予定メニューは、以下の通りです。
 - ・主食：フレンチトースト・焼きそば・チキンライス(5日)・キムチチャーハン(6日)のおにぎり
 - ・主菜：チキン照り焼き・白身魚(ほき) トマトクリームフライ・肉団子・鮭とほうれんそうのグラタン
 - ・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(5日)・もやしのナムル(6日)
 - ・汁物：ウインナーポトフ(5日)・白菜の中華風スープ(6日)
 - ・デザート：果物(清見オレンジ・いちご)・プチケーキ(ショコラ・ミルクレープ・いちごショート)
 - ・飲み物：牛乳
- 給食終了は、8日(金)です。白衣の使用は1日(金)までとさせていただきます。
- 7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願いたします。
- 5~8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せよう願いたします。



3年生のみなさんへ



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年生対象に「バイキング給食」を実施します。栄養バランスも考えながら、普段と違った雰囲気、給食時間を楽しみましょう。

また、小・中学校で食べてきた給食は、8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。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らしましょう。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。

