



令和7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	たんぱく質(g)	脂質(g)	もち米 牛乳 米粉	北海道 千葉県 佐倉市
3月		☆卒業おめでとう＆ひな祭り献立	さわらの西京焼き のりマヨネーズ和え お祝いけんちん汁 ピーチミルクかん	さわら 鶏肉 みそ 油揚げ なると	牛乳 スキムミルク のり	にんじん 小松菜	れんこん 大根 ねぎ 干し椎茸 桃	米 もち米 里芋 砂糖 小豆	サラダ油 マヨネーズ ごま 生クリーム	806	2.6	畜肉類	
4月		☆3年公立入学許可候補者発表等（3年給食なし）	切干大根のスタミナサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり 玉ねぎ れんこん 干し椎茸 にんにく 生姜 切干大根 はるか	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	35.0	25.8	鶏肉	岩手県
		麦ご飯	酢豚 はるか	大豆 うすら卵						818	2.6	豚肉	鹿児島県 千葉県 北海道等
5月		☆3年1組・4組バイキング給食	チキンライス	鶏肉 ハム ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン グリーンピース	米 麦 さつま芋 砂糖 アセロラゼリー	サラダ油 マーガリン 生クリーム	32.1	24.1	ハム	チリ
6月		☆3年2組・3組バイキング給食	キムチチャーハン	豚肉 卵 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき わかめ ヨーグルト	にんじん にら 小松菜 チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ ねぎ キムチ えのき茸 生姜	米 麦 トック 春雨 小麦粉 でん粉	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	27.9	29.7	ベーコン	メキシコ チリ フランス
7月		二色揚げパン (きなこ・ココア)	かぶのサラダ ポークビーンズシチュー	豚肉 ハム 大豆 きなこ 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ かぶ グリーンピース レモン にんにく 生姜	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油	29.1	33.2	子持ちししゃも モウカサメ	カナダ アイランド 宮城県
10月		☆3年生最後の給食	からっとご飯	鶏肉 大豆 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜 菜の花	玉ねぎ コーン 干し椎茸 ねぎ 生姜	米 麦 でん粉 砂糖 お米のタルト	大豆油 サラダ油 ごま	856	2.9	あさり	中国
11月			春のすまし汁・クラスに1個 型抜きにんじん入り							30.7	27.1	さわら	韓国
12月		みそビビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル 肉団子入りキムチスープ りんごゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	もやし ねぎ 大根 白菜 干し椎茸 切干大根 キムチ にんにく 生姜	米 麦 でん粉 砂糖 りんごゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	31.5	24.4	エビ(3年のみ)	ミャンマー インドネシア等
13月		ピザトースト	いろいろサラダ 野菜のクリームスープ オレンジ	ベーコン 鶏肉 ハム 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマト ピーマン パセリ パशल	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム オレンジ	パン じゃが芋 砂糖 ミルメーク	サラダ油 マーガリン 生クリーム	799	3.2	鮭(3年のみ)	北海道他
14月		ご飯	子持ちししゃもの南蛮漬け 即席漬け 豚肉と野菜の煮物	豚肉 かつお節 大豆	牛乳 子持ちししゃも	にんじん さやいんげん	ねぎ キャベツ 白菜 たくあん 玉ねぎ れんこん	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	812	2.5	のり	香川県 岡山県
17月		麦ご飯	手作りしゅうまい もやしのナムル ジャジャン豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 おから みそ 生揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 生姜 もやし 干し椎茸	米 麦 じゃが芋 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	829	2.2	ひじき	韓国
18月		カレーライス (パセリライス)	チキンカレー ひじきのマリネ 河内ばんかん	ハム 鶏肉 チーズ ひじき	牛乳 スキムミルク チーズ ひじき	にんじん ピーマン トマト パセリ	きゅうり 大根 コーン 生姜 玉ねぎ にんにく 河内ばんかん	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン	28.7	23.0	わかめ	三陸沖
19月		全国おいしいもの巡り～福岡県～	モウカザメのピリ辛ソースかけ ごま和え がめ煮	モウカザメ 鶏肉 うすら卵 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	もやし キャベツ ごぼう れんこん たけのこ 生姜 干し椎茸	米 里芋 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	803	2.0	さわり	韓国
20月										32.3	24.6	さつま芋	四街道市
21月		スパゲティ あさりソース (スパゲティ)	あさりソース イタリアンサラダ 米粉のチョコマフィン	鶏肉 あさり ツナ 大豆	ジョア 牛乳 スキムミルク	にんじん トマト 小松菜 パセリ パशल	セロリー 玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム にんにく	スパゲティ 米粉 砂糖 チョコ	サラダ油 オリーブ油 マーガリン	905	3.2	じゃが芋	北海道
24月										35.8	25.1	鶏肉	岩手県

*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(金)です。白衣の使用は14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(金)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。
- 17〜21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お願いいたします。

☆お知らせ(3年生)☆

- 4日(火)は公立入学許可候補者発表のため、給食はありません。
- 5日(水)は3年1・4組、6日(木)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：チキンレモンハーブ焼き・エビフライ・肉団子・鮭とほうれん草のグラタン
 - ・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)・ごまドレッシングサラダ(6日)
 - ・汁物：米粉のさつま芋シチュー(5日)・トックスープ(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・ダブルベリー：いちご&ブルーベリー)
 - ・飲み物：牛乳
- 給食終了は、10日(月)です。白衣の使用は2月28日(金)までとさせていただきます。
- 7日(金)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。
- 3〜7日・10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お願いいたします。



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、10日で最後となります。3年生のみなさんは、部活動を引退した後も、ほぼ毎日食缶が空っぽで、しっかり食べてくれました。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、「サマークッキングチャレンジ」や「弁当の日」を通して、自分で献立を立てたり、料理をつくりした経験を活かし、食事づくりに積極的に関わりたいと思います。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。

