



令和8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1体の組織をつくる	主1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	千菓県				
2月	卒業おめでとう＆ひな祭り献立	ちらし寿司	さわらの西京焼き 青菜とツナのマヨネーズ和え 春のすまし汁 桜もち	さわら 卵 ツナ みそ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 菜の花	れんこん コーン キャベツ 大根 ねぎ かんぴょう 干し椎茸	米 砂糖 桜もち	マヨネーズ	829	3.4	鶏肉	岩手県 千菓県	
3月	3年生給食なし	ビビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め ナムル 肉団子入りキムチスープ いちご	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん 江戸菜 チンゲンサイ	もやし ねぎ キムチ にんにく 生姜 切干大根 干し椎茸 白菜 いちご	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	776	3.0	牛肉	オーストラリア アメリカ	
4月	3年1組・3組バイキング給食	チキン ライス	ブロッコリーサラダ 米粉のさつま芋シチュー アセロラゼリー	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 グリーンピース マッシュルーム	米 麦 さつま芋 米粉 砂糖 アセロラゼリー	サラダ油 マーガリン 生クリーム	824	2.7	子持ちししゃも	カナダ アイスランド	
5月	3年2組・4組バイキング給食	小松菜 チャーハン	ジャンボ揚げ餃子 ごまドレッシングサラダ トックスープ ヨーグルト	豚肉 大豆 ハム 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん 小松菜 にら チンゲンサイ	ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく えのき茸	米 麦 トック 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	843	3.6	さば	長崎県	
6月	二色 揚げパン (きなこ・ココア)		イタリアンサラダ ポークビーンズ はちみつレモンゼリー	豚肉 ツナ 大豆 きなこ 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	小松菜 にんじん トマト パセリ	キャベツ コーン にんじん グリーンピース にんにく 生姜	パン じゃが芋 砂糖 ほろみつレモンゼリー	大豆油 サラダ油	886	2.4	さわら	韓国	
9月	3年生中学校最後の給食	わかめ ご飯	鶏のから揚げ ポパイサラダ お祝いげんちゃん汁 豆乳リソルト	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 小松菜 にんじん	大根 ねぎ えのき茸 干し椎茸 にんにく 生姜	米 大豆 砂糖 サラダ油 ごま油		899	3.1	さば	北海道	
10月	卒業式										33.1	32.9	さつまいも	四街道市
11月	ご飯		魚(ほき)のレモンソースかけ もやしのナムル カムジャタン 蕎麦のりビーンズ	ほき 豚肉 大豆 みそ	牛乳 青のり	にんじん ほうれん草 にら 白菜 レモン	もやし 玉ねぎ ねぎ しめじ 白菜	米 砂糖 じゃが芋 マロニー でん粉	大豆油 ごま油 ごま	885	3.1	さば	北海道	
12月	ご飯		子持ちししゃもの南蛮漬け 磯香和え 豚汁 みかんミルクかん	豚肉 大豆 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 のり	ごぼう 大根 ねぎ えのき茸 みかん	米 里芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 生クリーム	838	2.7	さば	北海道	
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 せとか	牛肉 大豆 ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ グリーンピース かぶ きゅうり キャベツ にんにく レモン せとか	米 じゃが芋 小麦粉 小麥粉	サラダ油	876	3.2	さば	北海道	
16月	ご飯		魚(しら)のおろしソースかけ ごま和え ほうとう汁 カフェオレゼリー	しいら 鶏肉 油揚げ みそ 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	大根 もやし キャベツ しめじ 白菜 ねぎ	米 ほうとう でん粉 砂糖 生クリーム	大豆油 サラダ油 ごま 生クリーム	866	2.4	さば	北海道	
17月	麦ご飯		手作りポークレッシュうまい ハンサンスニ 麻婆豆腐 ひとく牛乳プリン	豚肉 鶏肉 おから ハム 大豆 みそ 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん にら	玉ねぎ きゅうり ねぎ たけのこ にんにく 生姜 干し椎茸	米 麦 春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 牛乳プリン	ごま油	891	3.5	さば	北海道	
18月	全国おいしいもの巡り ～滋賀県～	ご飯	魚(さば)のピリ辛ソースかけ おかつ和え しゅんじゅん 河内ばんかん	さば 大豆 かつお節 牛肉 豆腐 葱	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ 白菜 生姜 河内ばんかん	米 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油	842	2.5	さば	北海道	
19月	ロール トースト (ウイダー&チーズ) (カレーミート)		花野菜サラダ あさりのチャウダー	豚肉 大豆 ウインナー 鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 チーズ 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 にんにく カリフラワー マッシュルーム	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 砂糖 生クリーム ミルク	サラダ油 マーガリン 生クリーム	918	4.0	さば	北海道	
20月	春分の日										37.7	37.8	さば	北海道
23月	チキン ドリア		いろどりサラダ ABCミネストローネ ヨーグルト	鶏肉 レンズ豆 ハム ひよこ豆 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん さやいんげん トマト パセリ	玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン セロリ じゃが芋 マッシュルーム	米 麦 小麦粉 マカロニ 砂糖	サラダ油 バター	887	4.2	さば	北海道	
24月	修了式										34.6	35.2	さば	北海道

*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、23日(月)です。白衣の使用は13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。
- 19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。
- 16～19日・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せようお願いいたします。

☆ お知らせ(3年生) ☆

- 3日(火)は公立高校入学選抜発表のため、給食はありません。
- 4日(水)は3年1・3組、5日(木)は3年2・4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：ロールトースト・焼きそば・いなり寿司・チキンライス(4日)・小松菜チャーハン(5日)のミニおにぎり
 - ・主菜：チキンレモンハーブ焼き・エビフライ・つくね・ポテトカップグラタン
 - ・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(4日)・ごまドレッシングサラダ(5日)
 - ・汁物：米粉のさつま芋シチュー(4日)・トックスープ(5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、9日(月)です。白衣の使用は2月27日(金)までとさせていただきます。
- 6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。
- 2～6日・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せようお願いいたします。

3年生のみなさんへ

ご卒業おめでとう
ございます

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、9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、給食をしっかりと食べることができました。これからは食事を自分で選んだり、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、料理や弁当を作った経験を活かし、食事作りに積極的に関わります。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。

1か月の平均

エネルギー	861kcal
たんぱく質	33.9g 15.7%
脂質	28.1g 29.4%
食塩相当量	3.1g

※1期あたりの給食費は、5,900円です。重課金は3月2日(月)10:11頃まで3月3日(火)に引き落とされます。口座の残高もご確認くださいませ。

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	35.0g
脂質	30.0g
食塩相当量	2.5g未満

