

3月の予定献立表 四街道市立四街道西中学校

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名					エネルギー		
				(赤)血や肉になる		(緑)体の調子を整える		(黄)熱や力になる		たんぱく質	脂質
				たんぱく質	カルシウム ミネラル	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
2	月	ごはん さばの香味ソース 八宝みそ汁 ポパイサラダ でこぼん	○	さば 豚肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 大根 ねぎ えのきだけ きゅうり 不知火	米 さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま油	861 kcal 30.8 g 31.0 g 2.4 g	
3	火	桃の節句～ひな祭り献立～ ちらし寿司 鶏肉のみそがらめ すまし汁 むらさき和え 三色ひなだんご	○	鶏肉 豆腐 きな粉 麩 沖アミなると 卵 かつお節	牛乳 わかめ のり 昆布	にんじん 三つ葉 絹さや ほうれん草	キャベツ ねぎ しめじ あすき 干し椎茸 れんこん	米 砂糖 でん粉 もち	大豆油	811 kcal 35.6 g 20.1 g 3.4 g	
4	水	ごはん あじの和風フライ 田舎汁 切り干し大根の含め煮 ヨーグルト	○	あじ 豚肉 生揚げ ちくわ さつま揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	ごぼう 白菜 切り干し大根 ねぎ りんご	米 パン粉 砂糖	大豆油 サラダ油	832 kcal 32.3 g 26.6 g 2.3 g	
5	木	カレーピラフ コーンポターージュ シーフードマリネ 清見オレンジ	○	鶏肉 いか えび ほたて ツナ ウインナー	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ 清見	米 麦 砂糖 小麦粉	サラダ油 マーガリン 生クリーム	822 kcal 31.7 g 28.0 g 3.4 g	
6	金	キムチチャーハン いかのチリソースかけ ワカメスープ ごまブロッコリー ミルメークコーヒー→	●	豚肉 鶏肉 いか 豆腐 沖アミなると えび 卵	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん ブロッコリー 小松菜	ねぎ キムチ グリーンピース にんにく しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	ごま 大豆油 ごま油	756 kcal 35.1 g 24.8 g 4.0 g	
9	月	卒業おめでとう献立 花野菜のカラフルドリア アホスープ パリパリサラダ 飲むヨーグルト お祝いクレープ	○	鶏肉 ベーコン ツナ 卵	牛乳 スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パセリ ほうれん草	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	米 砂糖 パン粉 米粉	バター サラダ油 オリーブ油	862 kcal 38.3 g 28.3 g 3.7 g	
11	水	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ りんご	○	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき スキムミルク	にんじん	玉ねぎ きゅうり りんご にんにく しょうが	米 麦 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 マーガリン	922 kcal 28.5 g 29.3 g 3.1 g	
12	木	ごはん 手作りしゅうまい 生揚げの中華煮 バンバンジー せとか	○	豚肉 豆腐 生揚げ 鶏肉 えび くらげ うずら卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ もやし たけのこ 白菜 干し椎茸 グリーンピース	米 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	855 kcal 38.5 g 27.7 g 2.6 g	
13	金	ホワイトデー給食～給食室から感謝をこめて～ スパゲッティ・ミートソース ブロッコリーサラダ 手作りチーズケーキ	○	ベーコン 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン セロリ レンズ豆 白いんげん豆 マッシュルーム	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	マーガリン オリーブ油 サラダ油	911 kcal 35.4 g 35.9 g 2.7 g	
16	月	ごはん てづくりシャキシャキメンチカツ 豚汁 納豆和え アセロラミルク	○	豚肉 鶏肉 卵 かんばち 大豆 おから 豆腐 納豆	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草 葉ネギ	ごぼう れんこん 玉ねぎ 大根 ねぎ もやし	米 里いも パン粉 小麦粉	サラダ油 大豆油	920 kcal 38.6 g 28.1 g 2.3 g	
17	火	ロールトースト (フランク・ツナ) ミネストローネ ひじきのマリネ いちご	○	ウインナー ベーコン ハム いか ツナ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん いんげん トマト	玉ねぎ セロリ キャベツ 大根 きゅうり いちご	パン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	809 kcal 36.3 g 35.5 g 4.5 g	
18	水	♪食べ物で旅行気分♪～滋賀県～ ごはん さわらのから揚げ じゅんじゅん きゅうりともやしの南蛮和え ミルメークココア→	●	さわら 鶏肉 ハム 焼き豆腐 麩	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ 白菜 ねぎ きゅうり もやし	米 でん粉 砂糖 マロニー	ごま油 大豆油	874 kcal 37.4 g 28.2 g 2.6 g	
19	木	ごはん ヤンニョムチキン 炒め野菜のみそスープ ナムル いちごゼリー	○	鶏肉 豚肉 ハム 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし にんにく いちご	米 砂糖 でん粉	大豆油 ごま油 ごま	862 kcal 33.4 g 25.9 g 2.7 g	

	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	854kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	16.3%	13～20%
脂肪エネルギー比	29.9%	20～30%
塩分相当量(g)	3.0g	2.5g未満



今年度最終月です。
3年生にとっては最後の給食ですね。将来、学校関係の職業に就くことがない限り、ほとんどの人が給食を食べる機会はありません。人生最後となるかもしれない学校給食、よく味わってくださいね。

お知らせ
2月・3月分の給食費は3月31日(火)に引き落としとなります。
1. 2年生・・・5900円×2ヶ月分＝11800円
3年生・・・2月分・5900円＋3月分・3453円＝9353円
ご確認をお願いいたします。

**3年生 祝・卒業バイキング給食
～四西ビュッフェ～ 開催中!**

2月24日 3年4組 3月4日 3年1組
2月25日 3年2組 3月5日 3年3組
3月 2日 3年5組 3月6日 3年6組

楽しく会食し、中学校生活の思い出のひとつにしましょう。

《主な食材の産地》
市場での調達が入荷日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。