



# 令和5年3月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					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		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・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 いも類・砂糖	6群 油脂	
1	水	ご飯	○	ねぎ味噌包子 2個 もやしのピリ辛炒め ワントンスープ でこぼん	包子 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら チンゲン菜	たけのこ 玉葱 もやし 干し椎茸 長葱 でこぼん	米 砂糖 春雨 でんぷん ワントン	ごま油	793 28.4 20.8 3.1
2	木	きな粉揚げパン	○	イタリアンサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	きな粉 豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 アスパラガス グリーンピース トマト	カリフラワー コーン にんにく 生姜 玉葱	パン 砂糖 じゃが芋	油	828 29.7 30.6 3.6
3	金	ちらし寿司(刻み海苔)	○	鯖の西京焼き 寒天サラダ もずくのすまし汁 ひし餅	鯖 鶏肉 豆腐	牛乳 海苔 寒天 わかめ もずく	人参 ブロッコリー 三つ葉	たけのこ 干し椎茸 かんぴょう 蓮根 きゅうり コーン えのき 冬瓜	米 ひし餅		843 31.2 17.4 4.9
6	月	麦ご飯	○	ヒレカツ 海草サラダ ポークカレー いちごゼリー	ヒレカツ 豚肉 大豆	牛乳 海草	人参	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉葱 いちご	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油	882 26.6 23.1 3.8
7	火	ご飯	○	ブリの海鮮漬焼き 切干大根の煮物 かき玉汁	ブリ 油揚げ 卵 なると 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	干し椎茸 切干大根 玉葱 長葱	米 砂糖 でんぷん	油	780 33.6 22.8 3.2
大室台小 6年1組 リクエスト献立				鉄鍋餃子 棒棒鶏サラダ ピリ辛味噌ラーメンスープ レモンタルト	豚肉 味噌 餃子 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 生姜 キャベツ コーン 長葱 こんにゃく きゅうり もやし	中華麺 タルト	油 ごま油	834 33.6 26.1 4.7
9	木	ご飯(ふりかけ)	○	厚焼玉子 即席漬け 肉じゃが	卵 豚肉 かつお節	牛乳	人参 さやいんげん	白菜 キャベツ つぼ漬け 玉葱 しらたき	米 砂糖 じゃが芋	ごま油	815 31.4 19.5 3.4
大室台小 6年2組 リクエスト献立				鶏の唐揚げ 2個 ほうれん草の和風サラダ 酒々井味噌のなめこ汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 海苔	ほうれん草 江戸菜 人参 小松菜	梅 生姜 にんにく えのき 大根 なめこ 長葱	米 砂糖 でんぷん ゼリー	油	879 34.1 21.8 4.9
卒業おめでとう給食				エビフライ(ソース) 枝豆サラダ きのこのクリームスープ お祝いクレープ	エビフライ ハム ベーコン	牛乳 ひじき 生クリーム	人参 小松菜 パセリ	枝豆 もやし 玉葱 エリンギ しめじ たまご茸 コーン マッシュルーム	パン 砂糖 クレープ	油	869 32.2 39.2 4.5
14	火	卒業式									
15	水	ご飯	○	鮭のチャンチャン焼き 蓮根の金平 キャベツの味噌汁 水ようかん	鮭 味噌 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 江戸菜	玉葱 コーン 蓮根 こんにゃく キャベツ もやし 長葱	米 砂糖 水ようかん	ごま油	807 31.5 18.7 3.6
16	木	ご飯	○	チーズハンバーグ トマトソース 人参サラダ コンソメスープ すだちゼリー	ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 きゅうり セロリ コーン マッシュルーム	米 砂糖 ゼリー	油	865 29.8 25.5 2.8
17	金	ご飯	○	ごまだれサラダ(ドレッシング) 酢豚 桃の杏仁豆腐	豚肉 うずら卵	牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 たけのこ もやし きゅうり 桃	米 砂糖 でんぷん 杏仁豆腐	油	874 30.9 27.7 2.7
食育の日				サバのスタミナ焼き 大豆の磯煮 酒々井味噌のさつま汁	サバ 鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	ひじき 大根 長葱	米 砂糖 さつま芋	油	886 38.8 30.7 3.0
21	火	春分の日									
22	水	ご飯	○	花野菜サラダ(ドレッシング) ハヤシソース ベリーのヨーグルト	豚肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	ブロッコリー 人参 トマト	カリフラワー コーン にんにく 玉葱 しめじ	米 砂糖 じゃが芋	油	838 26.9 20.6 1.4
23	木	ご飯	○	にらまん 切干大根サラダ 中華風コンソメスープ 原宿ドッグ チーズ	にらまん 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	切干大根 きゅうり 玉葱 干し椎茸 コーン	米 でんぷん 原宿ドッグ	油 ごま油	931 31.7 29.0 3.3

★3月分給食費の口座振替日は、2月28日(火)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、3月31日(金)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー: 830kcal		848
たんぱく質: 27.0~41.5g		31.4
脂質: 18.4~27.7g		24.8
食塩相当量: 2.5g未満		3.6

### 日ごろの食生活を振り返ろう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

### 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

食べることは生きること! これからも日々の食事に感謝して、食べることを楽しんでください!

**ご卒業おめでとうございます。**

### 今月の酒々井産

味噌  
:10日:おめこ汁  
:20日:さつま汁

コシヒカリ 1等米

さつま芋 長ねぎ 人参 キャベツ