

3 月中学校予定献立表

令和5年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 金	○	【ひな祭り献立】					833 38.3
		五目寿司		米 砂糖 油	とり肉 ひじき 油揚げ 凍り豆腐	干しいたけ たけのこ グリンピース ごぼう にんじん	
		すまし汁			豆腐 かまぼこ わかめ とり肉	しめじ こまつな	
		さわらの西京焼き			さわらの西京漬け		
		菜の花のお浸し				キャベツ もやし にんじん なばな	
		ひなあられ		ひなあられ			
4 月	○	ごはん		米			819 39.5
		とり肉の香味だれかけ		油 ごま油 かたくり粉	とり肉	ねぎ にんにく しょうが	
		肉だんごスープ		はるさめ ごま油	肉だんご	たけのこ 干しいたけ にんじん はくさい もやし いら こまつな	
		ハムサラダ たまねぎドレッシング		ドレッシング	ハム	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし	
5 火	○	【桜川小委員会献立】					840 35.5
		ジャージャーめん		中華めん 油 ごま 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	
		蒸しシュウマイ 3個			シュウマイ		
		中華サラダ			わかめ こんぶ くきわかめ とさかのり	もやし キャベツ きゅうり	
6 水	○	麦ごはん		米 麦			828 31.7
		ポークカレー		油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉 だいず ミルクカルシウム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	
		ツナサラダ 青じそドレッシング		ドレッシング	ツナ	こまつな ブロッコリー きゅうり にんじん	
7 木	○	ごはん		米			827 37.8
		あかうおの甘酒焼き			あかうおの甘酒漬け		
		のっぺい汁		じゃがいも かたくり粉	とり肉 生揚げ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ほうれんそう	
		れんこんのみそ炒め		ごま油 砂糖 ごま	ぶた肉 ひじき みそ	れんこん ピーマン パプリカ	
8 金	○	フラワーロール		パン			820 32.4
		チーズはんぺんフライ ポトルソース		油	チーズはんぺんフライ		
		コーンポタージュスープ		バター ホワイトルウ じゃがいも	ベーコン 牛乳 チーズ ミルクカルシウム	たまねぎ しめじ とうもろこし パセリ	
		温野菜サラダ 柑橘ドレッシング		ドレッシング	とり肉	カリフラワー ブロッコリー にんじん	
11 月	○	ごはん		米			818 34.4
		八宝菜		油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか えび 生揚げ	はくさい にんじん もやし たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく しょうが	
		フヨウハイ			フヨウハイ		
		くきわかめの中華あえ		はるさめ ごま ごま油 砂糖	くきわかめ	キャベツ きゅうり ほうれんそう	
12 火	○	みそけんちんうどん		地粉うどん さといも	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ こんにゃく	831 38.3
		信田蒸し			信田巻き		
		野菜のごましょうゆあえ		ごま ごま油		キャベツ こまつな もやし きゅうり にんじん	
13 水	○	【卒業祝い献立】					850 40.5 中3 886 40.6
		赤飯 ごま塩		米 もち米 砂糖	あずき		
		とりのから揚げ 2個		かたくり粉 油	とり肉		
		磯香あえ			のり	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし	
		すまし汁			豆腐 はんぺん なんと	みずな にんじん だいこん えのきたけ	
		お祝いいちごゼリー(3年のみ)		いちごゼリー(3年のみ)			
14 木	○	ごはん		米			829 37.2
		あじの紀州焼き			あじの紀州漬け		
		みそ汁		じゃがいも	豆腐 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ だいこん こまつな	
		五目きんぴら		ごま油 砂糖 ごま	ぶた肉 ひじき	ごぼう にんじん れんこん パプリカ こんにゃく	
15 金		中 学 校 卒 業 式					
18 月	○	ごはん		米			830 37.6
		とり肉のかぼすソース		油 砂糖	とり肉	にんにく かぼす	
		根菜汁		じゃがいも	焼き豆腐 わかめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	
		かんぴょうのあえもの		砂糖 ごま		ほうれんそう こまつな かんぴょう にんじん	
19 火	○	【進級祝い献立】					875 35.5
		わかめごはん		米	わかめ		
		ハンバーグ照り焼きソース		砂糖 かたくり粉	ハンバーグ		
		豚汁		さといも	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	
		ブロッコリーサラダ ノンオイルごまドレッシング		ドレッシング		キャベツ ブロッコリー しめじ きゅうり にんじん	
		お祝いいちごゼリー		いちごゼリー			

\* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 \* スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

\* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

\* コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
								レチノール当量	B1	B2		C
学校給食摂取基準	kcal	g (%)	%	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
生徒(12~14歳)	830	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 20~30%		2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
月の平均栄養量	833	36.5(17.5)	23.2	120.3	3.5	470	5.0	375	0.79	0.60	41	7.8