

3 月中学校予定献立表

令和7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)
2月	○	【飯沼中学校3年生生徒が考えた献立】		旬の食材を取り入れ、栄養価が高く、おいしい献立を考えました。味付けの工夫をし、飽きずに食べられるようにし、栄養バランスを整えました。			
		ごはん	米			724	
		白身魚の磯辺揚げ	油	ホキの磯辺粉付き切り身		36.2	
		おかか和え	砂糖	かつお節	こまつな もやし キャベツ にんじん		
かしわのじゅんじゅん	砂糖	とり肉 豆腐	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ				
3月	○	みそラーメン 中華めん	中華めん			748	
		スープ		ぶた肉 みそ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし とうもろこし	28.7	
		肉まん		肉まん			
		三色中華風酢の物	ごま油 砂糖		こまつな だいこん にんじん		
ひなあられ	ひなあられ						
4月	○	【桜川小学校6年生児童が考えた献立】		旬の野菜をたくさん使い、ビタミンを多くとれるように考えました。ハンバーグのソースも工夫しました。もつ鍋風スープは、体が温まります。			
		ごはん	米			764	
		たまねぎソースのハンバーグ	砂糖	ハンバーグ	たまねぎ	30.6	
		春ごぼうのサラダ	油 砂糖		ごぼう にんじん きゅうり		
もつ煮込み風スープ	ごま油 砂糖	ぶた肉	たまねぎ もやし にんじん キャベツ いら				
5月	○	【江戸川小中学校6年生児童が考えた献立】		彩りを考えた献立にしました。スープは春野菜を取り入れたので、旬を感じてもらいたいです。			
		ごはん	米			724	
		ぶりの照り焼き		ぶりの照り焼き切り身		34.2	
		ブロッコリーとツナの和え物	油 砂糖	ツナ だいず	ブロッコリー		
春野菜のスープ		豆腐	キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス こまつな				
6月	○	【図書コラボ給食 パンやのろくちゃんでんしゃにのって】		主人公のろくちゃんは電車に乗って、いなかのおばあちゃんの家へ旅立ちます。旅の終わりに、ちょっぴり成長したろくちゃんに出会えます。			
		春日部米粉パン	パン			777	
		ささみチーズフライ(2個) ボトルソース	油	ささみチーズフライ		29.1	
		野菜サラダ	油 砂糖		こまつな にんじん キャベツ		
コンソメスープ		ミートボール	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ				
9月	○	カレーライス 麦ごはん	米 麦			807	
		ルー	油 ジャガイモ カレールウ	ぶた肉 とりレバー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	28.2	
		チップスサラダ	油 砂糖 ジャガイモ		こまつな きゅうり にんじん		
10月	○	かきたまうどん 地粉うどん	地粉うどん			782	
		汁	かたくり粉	なると 卵 とり肉	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう	32.8	
		れんこんのはさみ揚げ	油	れんこんのはさみ揚げ			
こまつなごま和え	砂糖 ごま		こまつな にんじん もやし				
11月	○	【卒業・進級を祝う献立】		「卒業・進級おめでとうございます。」日本では、おめでたい時には、「赤いもの」を食べる習慣があります。赤米の赤飯でお祝いしましょう。			
		赤米の赤飯	赤米 米 もち米			818	
		米粉カリッと唐揚げ(2個)	かたくり粉 油 米粉	とり肉		34.3	
		磯香和え 刻みのり		のり	キャベツ にんじん ほうれんそう		
		お祝いすまし汁		豆腐 なると はんぺん	にんじん だいこん こまつな えのきたけ ねぎ		
お祝いケーキ	ケーキ						
12月	○	【桜川小学校6年生児童が考えた献立】		野菜が苦手な人も食べられるように、野菜をたくさん献立に取り入れました。			
		ごはん	米			723	
		白身魚のプチプチ白黒ごま焼き	ごま ごま油	メルルーサ切り身 ヨーグルト		38.1	
		切り干しだいこんの甘酢和え	砂糖 油	ハム	切り干しだいこん ほうれんそう きゅうり		
かむかむとん汁		茎わかめ ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう たけのこ ねぎ こまつな しょうが				
13日							
16月	○	【桜川小学校6年生児童が考えた献立】		バランスのよい栄養価になるように、工夫しました。埼玉県の郷土料理を意識して考え、楽しみながら食べて味わってほしいと思います。			
		ごはん	米			818	
		わらじカツ	油 砂糖	わらじカツ		32.4	
		きんぴらごぼう	ごま 砂糖 油		ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく		
呉汁	さつまいも	油揚げ だいず 豆腐 みそ	にんじん だいこん こまつな ねぎ ごぼう				
17月	○	【川辺小学校4年生児童が考えた献立】		特に色合いに注目して考えました。みんなが好きそうな材料を多めに取り入れ、五大栄養素を考えました。そしてアレルギーを少ない献立にしました。			
		ごはん	米			780	
		さばの塩唐揚げ	油	さば粉付き切り身	しょうが	37.1	
		アスパラガスのサラダ	油 砂糖	ハム	アスパラガス こまつな とうもろこし		
しめじのわかめスープ	ごま油	わかめ とり肉 豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ 干しいたけ				
18月	○	【食育の日の献立 長崎県の郷土料理】		長崎県の郷土料理「といめし」を紹介します。お祝い事などで振る舞われる混ぜご飯で、とり肉の旨味が凝縮されたごはんです。			
		とい飯	米 砂糖 油	とり肉 油揚げ 凍り豆腐	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん	820	
		いかメンチ	油	いかメンチ		33.0	
		青菜のじゃこの和えもの	砂糖 油	ちりめんじゃこ	キャベツ こまつな とうもろこし		
みそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ わかめ	たまねぎ にんじん				

*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。
 *コナミネーション(原材料としては使用されていなくても、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	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
							レチノール当量	B1	B2			C
	kcal	g (%)	%	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月の平均栄養量	774	32.9(17.0)	28.7	111.9	513	6.9	563	0.78	0.64	42	7.7	3.3