

# 3月給食予定献立表

令和4年

流山市立北部中学校

日 に ち	お ほ し の 日	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	肉・魚 卵・大豆	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(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			食塩 相当量(g)
1 火			イワシの かば焼き丼 <small>卒業祝い献立</small>	のり酢和え キャベツのみそ汁 お祝いデザート	イワシ ツナ 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜 人参	もやし 生姜 長ねぎ えのきたけ しいたけ キャベツ	米 でん粉 砂糖 アイス	植物油 ごま	875	33.7 29.9 3.6	
2 水			きな粉 揚げパン	タンドリーチキン 小松菜サラダ 米粉スープ	鶏肉 かまぼこ ベーコン 豆乳 きな粉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	小松菜 人参 ほうれん草	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし レモン	コッペパン 砂糖 ジャが芋 米粉	植物油 バター	842	32.0 34.8 3.2	
3 木			ちらし寿司 <small>ひな祭り献立</small>	サワラのゆずみそ焼き 花麩のすまし汁 ひし餅	油揚げ 卵 鶏肉 サワラ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 三つ葉 さやえんどう	たけのこ かんぴょう 生姜 ゆず 白菜 えのきたけ	米 麦 砂糖 お麩 ひし餅	ごま	797	35.9 22.4 2.5	
4 金			中華おこわ	キムチ鍋 かみかみごぼう	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 わらび	生姜 大豆もやし 白菜 長ねぎ 大根 しめじ ごぼう たけのこ	米 もち米 砂糖 でん粉 水あめ パン粉	植物油 ごま油 ごま	754	28.5 24.6 3.2	
7 月			サーモン クリーム スパゲティ	ミモザサラダ 苺マフィン	ベーコン サケ 卵	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ ほうれん草 小松菜 人参	玉ねぎ たもぎたけ キャベツ レモン 苺	スパゲティ 小麦粉 砂糖 グラニュー糖	植物油 オリーブオイル バター	886	34.2 34.6 2.5	
8 火			ごはん	揚げサバの甘酢かけ 菜の花の辛子和え 豚汁	サバ 豚肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン 菜の花 人参	玉ねぎ キャベツ もやし 大根 長ねぎ こんにゃく 白菜	米 でん粉 砂糖 じゃが芋	植物油	888	33.9 34.5 2.9	
9 水			すき焼き丼	さと芋のそぼろ煮 だまこ汁	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	白菜 しらたき 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 キャベツ えのきたけ 大根 ごぼう	米 三温糖 でん粉 だまこ餅 さと芋	植物油 ごま	902	34.2 33.9 3.1	
10 木			セルフ チリドック <small>アメリカの料理</small>	マカロニチーズ オニオンエッグスープ	大豆 ベーコン ひよこ豆 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム とうもろこし	コッペパン でん粉 小麦粉 マカロニ じゃが芋	植物油 バター	889	35.7 32.5 3.7	
11 金	<b>卒 業 式</b>												
14 月			ポーク カレーライス	ブロッコリーサラダ ナタデココヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	生姜 にんにく 玉ねぎ カリフラワー とうもろこし みかん レモン パイン 黄桃 ナタデココ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	植物油	874	26.8 25.5 2.4	
15 火			ごはん (ひじきふりかけ)	サケのみそマヨ焼き わかめの酢の物 沢煮椀	じゃこ サケ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	しそ 人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり もやし たけのこ ごぼう えのきたけ 大根	米 砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	757	34.5 22.6 3.1	
16 水			ちゃんぽん うどん <small>長崎県の料理</small>	長崎天ぷら 浦上そばろ ブルーベリータルト	鶏肉 豚肉 イカ エビ うずら卵 さつま揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	白菜 にんにく しいたけ 長ねぎ ごぼう もやし こんにゃく ブルーベリー	うどん 小麦粉 砂糖 三温糖 タルト	ごま 植物油	804	35.8 36.6 3.4	
17 木			かつおめし	筑前煮 なめこのみそ汁 お米のムース	カツオ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	なめこ 生姜 ごぼう れんこん しいたけ 大根 長ねぎ 白菜	米 麦 三温糖 さと芋 ムース	ごま 植物油	774	33.4 23.2 3.0	
18 金			ごはん	酢豚 ナムル 水ぎょうざ	豚肉	牛乳	人参 ビーマン ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 生姜 大根 たけのこ しいたけ ぜんまい しめじ 長ねぎ 白菜 大豆もやし	米 でん粉 砂糖 小麦粉 じゃが芋	植物油 ごま ごま油	864	26.9 28.0 3.0	
今月の目標 「一年間を振り返ろう」 どのような食生活を送ったか、どのような食事をしたか、一年間を振り返って次へつなげましょう。											今月の 平均栄養価	838	32.7 29.4 3
											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5



祝☆卒業

3年生は今月で9年間の学校給食が終わりです。美味しかったもの、苦手だったもの、たくさんの思い出があると思います。給食は、健康的な食事の見本となるように作ってまいりました。主食・主菜・副菜がそろっている・野菜が多く使われるなどなど。卒業しても、きちんとした食生活を送り、健康で楽しい日々を送って欲しいです。  
9年間たくさん食べてくれてありがとうございます。そして、卒業おめでとうございます。