




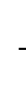

3月給食予定献立表



☆マークは、各校3年生のリクエスト料理です。2～3月は、3年生のリクエストを取り入れています。

流山市立東深井中学校
流山市立北部中学校

令和6年度

日 に ち	お は 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)
3			ひな祭り給食	サワラの西京焼き 春野菜の豚汁 ひな祭りゼリー	油揚げ 錦糸卵 サワラ西京漬 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 絹さや	蓮根 たけのこ かんぴょう 干し椎茸 キャベツ かぶ こんにゃく	米 麦 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま サラダ油	761	33.9
ちらし寿司			23.1									
はしを忘れずに！			3.1									
4		焼肉ピラフ	えびカツ 洋風春雨たまごスープ 桃の杏仁豆腐	豚肉 えびカツ 鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ えのきたけ	米 麦 砂糖 春雨 てん粉 杏仁豆腐	ごま油 揚げ油 サラダ油	870	29.2	
火											29.0	
											2.6	
5			☆カレーうどん	☆枝豆フリッター 厚揚げとじゃがいもの そぼろ煮 いちごのムース	豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく	うどん 枝豆フリッター じゃがいも 砂糖 てん粉 ムース	サラダ油 カルー 揚げ油	742	25.4
水												35.2
												2.5
6			ご飯	☆サバのみそ煮 ☆のり酢和え 沢煮椀 アセロラゼリー	サバ みそ ツナ 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし たけのこ 大根 ごぼう 干し椎茸	米 砂糖 ゼリー	サラダ油	768	34.6
木												22.2
												3.0
7		☆はちみつ チーズトースト	ポークビーンズ かぶと小松菜のスープ ヨーグルトレーズン	豚肉 大豆 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 さやいんげん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ かぶ 白菜 ヨーグルトレーズン	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	バター サラダ油	895	33.2	
金											34.8	
											3.6	
10		☆ポーク カレーライス	ドレッシングサラダ ☆フルーツポンチ	豚肉	牛乳	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり みかん バイン もも	米 麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー 寒天	サラダ油 カルー	809	22.7	
月											21.5	
											2.2	
11			卒業祝い給食	☆鶏の唐揚げ ゆずレモンの香りとえ お祝いすまし汁 お祝いデザート	小豆 鶏肉 祝かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根 ゆず レモン 長ねぎ えのきたけ	米 もち米 てん粉 小麦粉 米粉 ケーキ	栗 ごま 揚げ油	873	36.8
火			30.5									
			2.8									
12			わかめご飯	ブリの照り焼き アーモンド和え キムチ豚汁 たい焼き	ブリ照り焼き 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめご飯の素	小松菜 人参	キャベツ もやし 白菜キムチ 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも たい焼き	ごま アーモンド	912	36.8
水												31.7
												3.3
14			ソース焼きそば	ししゃもフライ 豆乳みそ汁 ヨーグルト	豚肉 豆乳 みそ	牛乳 青のり ししゃもフライ ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし 大根 こんにゃく 長ねぎ	中華めん じゃがいも	サラダ油 揚げ油	759	34.1
金												28.9
												3.7
17		セルフ チリドック	マカロニのチーズ煮 オニオンエッグスープ	大豆 ひよこ豆 豚肉 ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 生クリーム チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ エリンギ	コッペパン てん粉 マカロニ じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	907	37.8	
月											36.5	
											3.5	
18		パスタ ボロネーゼ	春野菜のポトフ チョコチップマフィン	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ	人参 ビーマン トマト さやいんげん パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム かぶ キャベツ	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 グラニュー糖	オリーブ油 ハヤシルー バター チョコチップ	880	35.1	
火											33.0	
											3.2	

卒業・進級おめでとう！

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	834	32.7 29.7 3.0
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5