




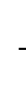
3月給食予定献立表



☆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
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
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
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
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
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
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
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
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 でん粉 マカロニ じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	907	37.8
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
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