



令和6年度 流山市立南部中学校

日にち	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)		
			主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		脂質(g)		
					主に体の組織を作る			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月			ちらし寿司	沢煮椀 よもぎだんごのきなこかけ	豚肉 桜でんぶ 油揚げ きなこ	牛乳	人参 小松菜	たけのこ しいたけ 枝豆 大根 ごぼう えのきたけ	米 砂糖 よもぎだんご 白玉もち	炒りごま	807	26.9 17.8 2.5		
4火			サフランライスの ミートソースがけ	ABCスープ オレンジゼリー	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ	米 マカロニ ゼリー	植物油	825	34.5 22.9 3.0		
5水			揚げ大豆ごはん	鶏じゃが 大根と油揚げのみそ汁	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 大根	米 じゃがいも でん粉 三温糖 砂糖	植物油	817	31.2 25.5 3.2		
6木			ねぎにんにく チャーハン	厚揚げの中華炒め トックスープ	豚肉 鶏肉 大豆 角揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ	米 トック でん粉	植物油 ごま油	800	30.9 23.3 3.2		
7金			☆3年生リクエストメニュー☆ カレーライス	バリバリサラダ スクール果汁グミ（ぶどう） チキンとポークが両方入っています！お楽しみに！	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり りんご	米 小麦粉 ワンタンの皮 じゃがいも グミ	バター 植物油	856	23.0 27.7 1.9		
10月			きなこ揚げパン	春雨サラダ わかめスープ ミルメーク	鶏肉 豆腐 なんと きな粉	牛乳 わかめ	人参	もやし きゅうり キャベツ 白菜 えのきたけ ねぎ	パン 春雨 砂糖 ミルメーク	植物油 ごま油 炒りごま	778	26.9 28.9 3.2		
11火			わかめごはん	チキンチキンごぼう 豚汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	ごぼう 枝豆 こんにゃく 大根 ねぎ	米 でん粉 砂糖	植物油 ごま油	845	31.6 31.9 3.3		
12水			ごはん	さわらの西京焼き ひじきの炒り煮 すまし汁	さわら 鶏肉 みそ 大豆 さつまあげ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	こんにゃく 大根 ねぎ	米 三温糖 だまこもち	植物油	806	36.5 18.8 3.2		
13木			卒業式のため給食なし											
14金			混ぜこみビビンバ	ワンタンスープ ごま団子	豚肉 なんと みそ	牛乳	人参 ほうれんそう	にんにく しょうが 切干大根 もやし ねぎ	米 ワンタンの皮 砂糖 ごま団子	植物油 ごま油	802	29.9 23.1 3.3		
17月			キーマカレー	切干大根の洋風スープ ヨーグルトレーズン	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 切干大根 えのきたけ	米 ヨーグルトレーズン	植物油 オリーブ油	806	30.5 24.1 2.1		
18火			ごはん	さばのごま味噌だれ おかか和え けんちん汁	さば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ おかか	牛乳	人参 小松菜	もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖	ごま油 すりごま	819	39.7 29.1 2.6		
19水			焼きうどん	ミートボールの和風スープ フルーツ白玉	豚肉 なんと ミートボール かつおぶし	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ しょうが えのきたけ もやし もも パイン	うどん 白玉もち 砂糖	植物油 ごま油	824	28.8 20.7 3.2		
【学校からのお知らせ】 ○病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで（休日を除く）に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。 ○2月・3月は、3年生のリクエスト（人気）メニューが登場します！ ☆3年生は今月で9年間の学校給食が終わります。卒業しても栄養バランスの整った食生活を意識していきましょう！												今月の 平均栄養価	815	30.8 24.4 2.9
											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5	