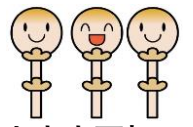




# 3月給食予定献立表



令和3年度

流山市立西初石中学校

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)	
			ごはん パン・めん	おかず デザート	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 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)
					からだの組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる				
1 (火)			サーモン クリーム スパゲティ	ミモザサラダ いちごマフィン	ベーコン 鮭フレーク 鶏卵	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ マッシュルーム たまごたけ いちご キャベツ レモン果汁	スパゲティ 砂糖 小麦粉 米粉	オリーブ油 バター サラダ油	894	34.4 36.0 2.7	
2 (水)			ミルク 揚げパン	焼肉サラダ ワンタンスープ 大豆小魚	豚肉 大豆 なると	牛乳 脱脂粉乳 わかめ かえり煮干し	にんじん 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ 干しいたけ	パン 砂糖 ワンタンの皮	アーモンド サラダ油 ごま油 ごま	808	35.1 28.5 3.4	
3 (木)			洋風ちらし寿司 ♪ひな祭り献立	鯖の柚子味噌焼き すまし汁 桜もち	ツナ 油あげ さわら 白みそ 赤みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	干しいたけ コーン しょうが ゆず果汁 えのきたけ ねぎ レモン果汁	米 砂糖 きび砂糖 麩 桜もち	ごま	844	38.3 21.6 3.1	
4 (金)			カレーライス	海藻サラダ アセロラゼリー ヨーグルトあえ	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶 レモン果汁	米 ジャがいも 砂糖 米粉 ゼリー	サラダ油 バター ごま	910	28.2 24.5 2.8	
7 (月)			豆腐の 中華煮丼	中華卵コーンスープ せとか	豆腐 豚肉 エビ うずら卵 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 コーン たけのこ きくらげ ねぎ せとか	米 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油	892	36.3 23.8 2.7	
8 (火)			中華風おこわ	揚げ鯖のあんかけ 水ギョーザ りんご	豚肉 さば 水餃子 鶏肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜	大豆もやし しょうが えのきたけ わらび もやし ねぎ 干しいたけ りんご	米 もち米 砂糖 でんぶん	サラダ油	856	33.7 29.9 2.9	
9 (水)			赤飯 ♪卒業お祝い献立	鶏の唐揚げ ゆかり和え 祝すまし汁 ヨーグルトいちご	ささげ 小豆 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれん草	しょうが にんにく きゅうり キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ	米 もち米 でんぶん	ごま サラダ油	823	36.0 26.2 3.1	
10 (木)			上海焼きそば	豆腐のスープ 抹茶蒸しパン 大豆小魚	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 かえり煮干し	チンゲン菜 にんじん 小松菜	キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ にんにく しょうが えのきたけ	中華めん 蒸しパンミックス 米粉 チョコレート	サラダ油 ごま油 バター	809	31.4 25.0 3.4	
11 (金)	<b>🎓卒業式🎓 3年生の皆さんご卒業おめでとうございます！</b>												
14 (月)			セルフ オムライス	じゃこ大根サラダ じゃがいもと キャベツのスープ 清見オレンジ	鶏肉 シートエッグ かつお節 豚肉	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 もやし 清見オレンジ	米 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油 ごま油	800	28.6 23.0 3.2	
15 (火)			ごはん 手作りふりかけ	いわしの磯辺揚げ 切り昆布の煮物 かき玉汁	かつお節 いわし 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 鶏卵	牛乳 のり 昆布 青のり ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜	こんにゃく えのきたけ ねぎ	米 でんぶん 米粉 三温糖	ごま サラダ油	804	38.3 24.0 3.3	
16 (水)			コッペパン ココアクリーム	鶏の照り焼き ねぎねぎポテト パスタスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	ねぎ にんにく 玉ねぎ	パン 米粉 ココアクリーム 三温糖 ジャがいも マカロニ	オリーブ油 バター	854	34.7 28.3 3.3	
17 (木)			味噌ラーメン	豚肉と野菜の黒酢炒め 手作りチョコスコーン	豚肉 大豆 赤みそ	牛乳	にんじん ニラ ピーマン	にんにく しょうが もやし コーン ねぎ 白菜 玉ねぎ	中華めん じゃがいも 砂糖 小麦粉 チョコレート	サラダ油 ごま油 バター	844	31.3 32.7 3.0	
18 (金)			ドライカレー	ポテトと かぼちゃのサラダ 白菜スープ 麦芽ゼリー	豚肉 大豆 レンズ豆 ハム 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ きゅうり ねぎ コーン 白菜	米 米粉 砂糖 じゃがいも ゼリー	バター サラダ油	866	29.6 19.8 3.4	

※食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

★引き続き、給食前のしっかりとした手洗い、給食中の黙食を徹底しよう！



今月の平均栄養価	845	32.7 26.7 3.0
学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

早いもので、もう3月ですね。3年生の皆さんは、中学校の給食の時間を通して、たくさんの思い出や、たくさんの味に出会えたでしょうか？1年生の頃はあまり食べられなかった給食も、徐々に食べる量も増え、今では体も大きく成長しましたね。これからは、自分で食事を選んでいく機会が増えていきます。ぜひ、自分のために日々の食事を大切に、今後も健康な体、そして心を作ってください。

