



# 3月予定献立表



令和4年度

流山市立おぐろの森中学校

日にち	曜日	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・豆腐製品	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)		
						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				
1	水			ご飯 韓国風焼きのり	鱈(さわら)の立田揚げ 磯香和え 白玉汁 苺ヨーグルト	さわら かまぼこ なると	牛乳のり ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	もやし 大根 えのき 生姜 長ネギ	米 白玉もち	サラダ油	835	37.5	23.1		
2	木			味噌バター ラーメン	鶏肉とカシューナッツ揚げ煮 手作り杏仁豆腐	豚肉 味噌 鶏肉 大豆	牛乳	人参 いら ピーマン	にんにく 生姜 長ネギ もやし コーン 寒天	中華めん せつま芋 砂糖	サラダ油 白ごま バター カシューナッツ	877	37.0	35.2		
3	金			ちらし寿司 手巻き海苔	いり鶏 すまし汁 手作り苺マフィン	鶏肉 油揚げ はんぺん 豆腐 卵	牛乳のり わかめ	人参 いんげん	筍 しいたけ ごぼう こんにゃく えのき 長ネギ 等	米 里芋 砂糖 小麦粉 米粉	白ごま ごま油 バター	904	33.8	25.6		
6	月			3年生のリクエストウィーク ロールパン ペンネグラタン	ポトフ シーフードサラダ 苺のシューアイス	鶏肉 豚肉 エビ イカ	牛乳 チーズ シューアイス	人参 かぶの葉 パセリ	玉ねぎ かぶ セロリ キャベツ きゅうり レモン	パン ペンネ 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 バター オリーブオイル	846	36.6	33.8		
7	火			きな粉揚げパン	ツナポテトサラダ トマトと卵のワンタンスープ チーズ	大豆 ツナ 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト	きゅうり 長ネギ 玉ねぎ	コッペパン じゃが芋 ワンタンの皮 砂糖	サラダ油 ごま油 マヨネーズ (卵未使用)	895	33.6	32.0		
8	水			御赤飯	鱈(かわい)の味噌マヨチーズ焼き ごま和え 沢煮椀 カスタードプリン	小豆 鱈 味噌 豚肉 油揚げ 卵	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 小松菜	もやし キャベツ 大根 ごぼう 筍 長ネギ えのき	もち米 うるち米 砂糖	黒ごま マヨネーズ (卵未使用)	847	37.4	23.2		
9	木			ヒレカツ カレーライス	海藻サラダ 苺のクレープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ 海藻	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン 等	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 バター 白ごま オリーブオイル	955	29.8	33.4		
10	金			<b>祝 卒業式</b>												
13	月			ウインナーとコーンの ガーリックライス	千葉県産人参のポタージュ イタリアンサラダ ヨーグルト	ウインナー 鶏肉 イカ	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター オリーブオイル	803	26.3	24.1		
14	火			新巻き鮭 ご飯	豚肉と切干し大根の炒め煮 春キャベツの味噌汁 デコボン	鮭 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 いんげん	しめじ しらたき 切干し大根 にんにく 長ネギ キャベツ えのき デコボン	米 砂糖	サラダ油 白ごま	806	34.8	22.1		
15	水			ご飯 手作りごまふりかけ	鯖の味噌煮 野菜のアーモンド和え けんちん汁	鯖 味噌 豆腐 かつお節	牛乳 ちりめん	人参 小松菜	キャベツ もやし 長ネギ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 里芋	アーモンド 白ごま 黒ごま ごま油	805	36.5	22.1		
16	木			ちゃんぽん うどん	厚揚げと大根の旨煮 手作り桜マフィン	豚肉 イカ うずらの卵 かまぼこ 鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳 わかめ	人参 いんげん	白菜 にんにく 椎茸 長ねぎ こんにゃく 大根 生姜	うどん 砂糖 小麦粉 米粉	サラダ油 白ごま ごま油 バター	807	36.9	37.0		
17	金			かやくおこわ	鶏の唐揚げ 菜の花のからし和え どさんこ汁	鶏肉 豆腐 豚肉 味噌 かまぼこ	牛乳	人参 いんげん 菜の花 小松菜	ごぼう 椎茸 大根 長ねぎ こんにゃく 生姜 コーン にんにく	もち米 うるち米 砂糖 米粉 じゃが芋	サラダ油 バター	876	39.5	30.1		
20	月			切干し大根入り ピビンバ	水ぎょうざ(スープ) フルーツのヨーグルト和え	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 白菜 みかん パイン 黄桃 寒天	米 砂糖 ぎょうざの皮	ごま油 白ごま ごま油	824	28.0	20.4		
22	水			ポロネーゼ	ツナサラダ 手作りアップルデニッシュ	牛肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ セロリ にんにく マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり リんご レモン	スバグティ パイ せつま芋 砂糖	オリーブオイル サラダ油	943	32.2	39.0		
												学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.3	
												今月の 平均栄養価(%)	103	106	104	
														2.5	1.28	

・・・この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。



## ～ 1年間を振り返ってみよう! ～



今年度も、最後の月になりました。この1年間の食事を振り返ってみて、給食中の過ごし方や毎日の食事の仕方はどうでしたか? よくできるようになったことを確認し、来年度にいかしていきましょう!

- 好き嫌いせずになんでも食べることができた
- 給食の準備や片付けを協力して行った
- 食べ物や生産者の方に感謝の気持ちを持つことができた
- 食べるときは、栄養のバランスを考えて食べた
- マナーを守って食事ができた
- よく噛んで、味わって食べることができた
- 食べ物に興味を持つことができた
- 毎日、朝ご飯を食べて登校した

## 3年生リクエスト

3年生もあと少しで卒業です。小・中学校の9年間食べてきた給食もあとわずかとまりました。そこで、3年生にリクエストしてもらいましたので、お楽しみに!