



3月予定献立表



令和5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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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			
1	金			ちらし寿司 手巻きのり	★全校第3位★ 鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 祝すまし汁 ひなあられ	油揚げ 卵 鶏肉 大豆 なると 豆腐	牛乳 のり わかめ	人参 さやいんげん ピーマン ほうれん草	筍 椎茸 生姜 えのき 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも ひなあられ	カシューナッツ サラダ油	856	32.4
												421	23.7
													3.7
4	月			切干し大根入り ピビンバ	トックスープ 手作り杏仁豆腐 苺ソースかけ	牛肉 豚肉	牛乳 寒天	人参 ほうれん草 小松菜	切干し大根 もやし 生姜 にんにく 大根 長ねぎ いちご	米 砂糖 トック	白ごま ごま油	836	28.2
												422	23.7
													3.0
5	火			きなこ 揚げパン	いぶりがっこ入りポテトサラダ 味噌ワンドナスープ(3年生リクエスト) クリームチーズ	大豆 豚肉 なると 味噌	牛乳 クリームチーズ	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 (いぶりがっこ) 長ねぎ もやし レモン	コッペパン 砂糖 じゃが芋 ワンドナス	サラダ油 マヨネーズ (卵未使用) 白ごま ごま油	892	28.4
												374	33.1
													3.8
6	水			ポーク カレーライス	鶏の唐揚げ(3年生リクエスト) ツナサラダ(3年生リクエスト) アイス(バニラ味) (3年生リクエスト)	豚肉 鶏肉 ツナ 卵	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	米 じゃが芋 小麦粉 米粉 砂糖	バター サラダ油 オリーブオイル	934	31.3
												354	31.2
													3.2
7	木			刻み昆布ごはん	鯖の照り焼き 豚汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ さわか 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参	ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋		810	39.2
												559	23.3
													3.1
8	金			祝 卒業式									
11	月			ガーリック ピラフ	春野菜のポトフ 手作りアップルデニッシュ	ウインナー 豚肉 卵	牛乳	人参 ピーマン パセリ かぶの葉 さやいんげん	玉ねぎ マッシュルーム にんにく コーン 大根 かぶ セロリ りんご	米 じゃが芋 砂糖 さつまいも 小麦粉	バター サラダ油	903	23.6
												307	32.7
													2.4
12	火			春キャベツの ペペロンチーノ	シーフードサラダ 流山白みりんマフィン(米粉Ver.)	鶏肉 ベーコン エビ イカ 卵 豆乳	牛乳	人参	キャベツ エリンギ にんにく きゅうり レモン	スパゲティ 米粉 グラニュー糖	サラダ油 バター	880	30.9
												337	28.8
													2.3
13	水			ご飯 韓国風焼きのり	鯖唐揚げのおろし煮 菜の花のからし和え 芋煮汁	鯖 かまぼこ 牛肉	牛乳 のり	菜の花 人参 ほうれん草	大根 もやし ごぼう こんにゃく 長ねぎ 舞茸	米 里芋 砂糖	サラダ油	805	34.4
												341	23.3
													2.1
14	木			肉うどん	大根と厚揚げの旨煮 手作りお好み焼き(チーズ、もち入り) ミルクメーク(コーヒーマイル)	牛肉 豚肉 なると 厚揚げ 卵 イカ かつお節 いりこ(イワシ)	牛乳 チーズ 青のり	小松菜 人参 さやいんげん	長ねぎ 生姜 大根 キャベツ	うどん 砂糖 小麦粉 白玉もち	マヨネーズ (卵未使用)	819	41.4
												584	32.1
													3.7
15	金			新巻鮭ご飯	肉じゃが 豆腐だんご汁 デコボン	鮭 豚肉 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ しらたき 白菜 長ねぎ ごぼう 生姜 デコボン	米 じゃが芋 砂糖 白玉粉 米粉	サラダ油	844	30.3
												373	17.2
													2.8
18	月			サフランライスの エビ入りホワイト ソースかけ	しゃぶしゃぶサラダ 白玉フルーツポンチ	鶏肉 エビ イカ 豚肉	牛乳 チーズ 寒天	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし みかん パイン 黄桃 レモン	米 じゃが芋 小麦粉 白玉もち 砂糖	サラダ油 バター	889	29.0
												387	25.3
													2.1
19	火			御赤飯	鯖の味噌マヨ焼き ごま和え 沢煮焼 かすたーどぶりん	小豆 さわか 味噌 豚肉 油揚げ 卵	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	もやし キャベツ 大根 ごぼう 筍 長ねぎ えのき	もち米 うるち米 砂糖	黒ごま 白すりごま ねりごま マヨネーズ (卵未使用)	825	36.9
												471	24.6
													2.0
												830	32.0
												450	27.3
													2.5
												103	100
													97
													112

・・・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、来年度に活かしていきましょう!

- 好き嫌いをせずになんでも食べることができた
- マナーを守って食事ができた
- 給食の準備や片付けを協力して行った
- よく噛んで、味わって食べることができた
- 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
- 食べ物に興味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
- 毎日、朝ご飯を食べて登校した



3年生リクエスト給食

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なります。そこで、3年生にリクエスト給食してもらいました。給食室全力で作ります! お楽しみに!!