



3月予定献立表



2025年

流山市立おおぐろの森中学校

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	カルシウム (mg)	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			
3	月			ちらし寿司 手巻きのり	★3年1組・6組リクエスト★ 鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 祝すまし汁 ひなあられ	鶏肉 油揚げ 大豆 はんぺん 豆腐	牛乳 海苔	人参 さやいんげん ピーマン 菜の花 小松菜	かんぴょう 筍 椎茸 えのき 長ねぎ	米 砂糖 さつま芋 ひなあられ	カシューナッツ サラダ油	855	34.6
												388	23.3
													2.6
4	火			塩じゃけご飯	肉じゃが 手作り肉団子汁 デコボン	しゃけ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	長ねぎ 生姜 大根 白菜 こんにゃく デコボン	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	834	33.6
												376	19.5
													3.3
5	水			わかめご飯	ひじきの炒り煮 豚汁 手作り蕨タルト ★3年5組リクエスト★	ベーコン 大豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌 卵	牛乳 わかめ ひじき	人参 ピーマン	にんにく しらたき しめじ ごぼう 長ねぎ こんにゃく 蕨	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油	889	29.2
												471	24.2
													3.4
6	木			御赤飯	鶏肉の生姜焼き ごま和え 沢煮椀 かすたーどぶりん	小豆 鶏肉 豚肉 油揚げ 卵	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 にんにく 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 白ごま	803	34.9
												424	22.8
													2.1
7	金			ポロネーゼ	イタリアンサラダ チョコ付きドーナツ ★3年4組リクエスト★	豚肉 大豆 イカ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト 赤ピーマン	玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり にんにく	スパゲティ ドーナツ チョコレート	サラダ油 オリーブオイル	809	29.5
												337	29.8
													2.7
10	月			きな粉 揚げパン	ツナ入りポテトサラダ ワタンスープ チーズ	きな粉 ツナ 豚肉 なた	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり もやし 椎茸 長ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 ワタラン	マヨネーズ (卵なし) ごま油 サラダ油	886	30.3
												550	32.1
													3.7
11	火			チキン カレーライス	揚げごぼう和風サラダ シュアアイス(バニラ) ★3年2・3組リクエスト★	鶏肉 卵	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく ごぼう レモン キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 小麦粉 米粉 砂糖	サラダ油 バター	868	22.9
												312	26.4
													3.2
12	水			ご飯 手作りひじきふりかけ	ちくわの磯辺揚げ おかか和え けんちん汁	ちくわ かつお 鶏肉 豆腐	牛乳 青のり ひじき ちりめんじゃこ	小松菜 人参	もやし キャベツ 長ねぎ ごぼう こんにゃく 赤しそ	米 小麦粉 里芋 砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	802	33.1
												538	17.5
													3.0
13	木			 祝 卒業式 									
14	金			梅わかめご飯	手作りコロッケ 舞茸のきんぴら 大根の味噌汁	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ もずく	人参 小松菜	梅干し 玉ねぎ ごぼう 舞茸 こんにゃく 大根 長ねぎ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油	869	29.6
												413	23.9
													3.8
17	月			ピザトースト	芋もちクリームシチュー コーンサラダ	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン 人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	食パン じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター ごま油	812	30.3
												513	28.8
													3.8
18	火			昆布ご飯	鯖唐揚げのおろし煮 かす汁(こぼれ梅入り) ※こぼれ梅:流山白みりん粕	鶏肉 サバ シャケ 豆腐 味噌	牛乳 昆布	人参	大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 砂糖 里芋 みりん粕	サラダ油	805	33.9
												359	23.0
													3.1
19	水			ご飯 韓国風焼きのり	鯖の西京焼き 菜の花のからし和え のっぺい汁 プレーンヨーグルト	サワラ 味噌 かまぼこ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 海苔 ヨーグルト	菜の花 小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう こんにゃく	米 里芋 砂糖		802	36.4
												497	21.0
													2.7
 ・・・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。											学校給食 摂取基準値	830	32.0
												450	27.3
											今月の 平均栄養価(%)	100	2.5
												95	98
													89
													124



～ 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年生リクエスト給食

3年生もあと少して卒業です。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年生にリクエストしてもらいました。給食室全力で作ります! お楽しみに!!