



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	月	/	MILK	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 さつまいも ひなあられ	カシューナッツ サラダ油	855	34.6
							388	23.3						
							388	2.6						
4月	火	/	MILK	塩じやけご飯	肉じゃが 手作り肉団子汁 デコポン		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 デコポン	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	834	33.6
							376	19.5						
							376	3.3						
5月	水	/	MILK	わかめご飯	ひじきの炒り煮 豚汁 手作り苔タルト ★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 長ねぎ こんにゃく 苔	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油	889	29.2
							471	24.2						
							471	3.4						
6月	木	/	MILK	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						
							424	2.1						
7月	金	/	MILK	ボロネーゼ	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						
							337	2.7						
10月	月	/	MILK	きな粉 揚げパン	ツナ入りポテトサラダ ワンタンスープ チーズ		きな粉 ツナ 豚肉 なると	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 ワンタン	マヨネーズ (卵なし) ごま油 サラダ油	886	30.3
							550	32.1						
							550	3.7						
11月	火	/	MILK	チキン カレーライス	揚げごぼう和風サラダ シューアイス(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						
							312	3.2						
12月	水	/	MILK	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 ちりめんじやこ	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						
							538	3.0						
13	木				祝 平業式									
14月	金	/	MILK	梅わかめご飯	手作りロッケ 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						
							413	3.8						
17月	月	/	MILK	ピザトースト	芋もち入りクリームシチュー 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						
							513	3.8						
18月	火	/	MILK	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						
							359	3.1						
19水	水	/	MILK	ご飯 韓国風焼きのり	鰯の西京焼き 菜の花のからし和え のっつい汁 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						
							497	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。									
					830	32.0								
					450	27.3								
												450	2.5	
												100	98	
												95	124	



～1年間振り返ってみよう！～

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食べた



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年生にリクエストしてもらいました。給食室全力で作ります！お楽しみに！！