



3月予定献立表



令和4年度

流山市立おおたかの森中学校

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)	
						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				食塩相当量(g)
1	水			プルコギ丼	茎わかめの卵スープ 桜寒天の豆乳ゼリー和え 小袋黒蜜	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 豆乳	牛乳 茎わかめ	にんじん なら	にんにく 玉ねぎ もやし えのき 大根 長ねぎ みかん パイン もも	米 砂糖 片栗粉 寒天 黒糖	油 ごま油 白いりごま	882	28.6 25.8 2.7	
2	木			食パン はちみつマーガリン	オムレツ ポークチャップ 切干大根の洋風スープ いちごヨーグルト	卵 豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリ 切干大根 えのき いちご	食パン はちみつ	マーガリン バター オリーブオイル	801	32.3 28.0 3.9	
3	金			五目寿司	手巻きのり 鶏の唐揚げ 菜の花のすまし汁 桜もち	鶏肉 油揚げ 卵 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん さやいんげん 菜の花	たけのこ 椎茸 大根 えのき 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 桜もち	白いりごま 油	898	32.9 29.8 3.1	
6	月			カレーピラフ	鶏肉の風味焼き かぶとキャベツの米粉シチュー アセロラゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 クリーム チーズ	赤ピーマン ピーマン パセリ にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ かぶ キャベツ しめじ アセロラ	米 パン粉 じゃがいも 米粉	油 バター	857	32.1 26.3 2.3	
7	火			ちゃんぽんうどん	カシューナッツの揚げ煮 ミニ鯛焼き	豚肉 いか かまぼこ 鶏肉 大豆 小豆	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが セロリ たけのこ 椎茸 長ねぎ	うどん 片栗粉 さつまいも 砂糖 小麦粉	油 カシューナッツ	816	32.0 27.2 3.9	
8	水			ご飯	鯖の菜味ソースかけ ひじきの炒り煮 じゃが芋とわかめのみそ汁	さば 鶏肉 さつまいも 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	長ねぎ にんにく しょうが しめじ 大根	米 砂糖 しらたき じゃがいも	油 白いりごま ごま油	886	35.0 29.5 3.4	
9	木			ポークカレーライス	春雨サラダ 抹茶プリン	豚肉 ハム	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 春雨 砂糖	油 バター 白いりごま ごま油	890	23.6 27.9 2.9	
13	月			ケチャップ チキンライス	ポトフ キャラメルナッツポテト	鶏肉 豚肉	牛乳 クリーム	にんじん かぶの葉	にんにく 玉ねぎ グリーンピース かぶ 大根 セロリ	米 じゃがいも さつまいも 砂糖 はちみつ	油 バター アーモンド	898	22.7 28.6 2.2	
14	火			味噌バターラーメン	大根と豚肉の煮物 ボンデードーナツ(苺みるく)	豚肉 大豆	牛乳	にんじん なら さやいんげん	にんにく しょうが ねぎ 大豆もやし 大根	中華麺 とうもろこし こんにやく 片栗粉	油 バター 白いりごま	817	26.9 42.3 3.7	
15	水			ご飯	鯖の立田揚げ 豚肉と切干大根の炒め物 沢煮椀 ヨーグルト	鯖 豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが にんにく 切干大根 しめじ ごぼう たけのこ えのき 長ねぎ	米 片栗粉 しらたき 砂糖	油 白いりごま	878	36.5 30.0 1.9	
16	木			抹茶揚げパン	ジャーマンポテト 桜パスタの野菜スープ	きな粉 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム	コッペパン 砂糖 じゃがいも 桜パスタ	油 オリーブオイル	843	29.2 28.4 3.7	
病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。												学校給食 摂食基準値	830	32.0 27.3 2.5 94
... 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。												今月の 平均栄養価(%)	103	107 120

～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
- 食べものや作ってくれた人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
- 食べものに興味を持つことができた
- 毎日朝ごはんを食べて登校した

