



3月予定献立表



令和5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		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える
1	金			ちらし寿司	さわらの照り焼き すまし汁 桜もち	油揚げ 鶏肉 さわら 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ しいたけ 大根 えのき ねぎ	米 砂糖 もち		763	31.1	17.6
4	月			三色そばろご飯	豚汁 フルーツ白玉	鶏肉 卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが 枝豆 大根 ねぎ ごぼう みかん パイン 黄桃	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 白玉もち	油	869	33.5	23.1
5	火			きなこ揚げパン	ポークチャップ キャベツと肉団子の スープ	きな粉 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ 小松菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ 玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖	油 バター	876	31.0	36.3
6	水			豚肉チャーハン	サバのチリソースかけ トックスープ	豚肉 なた さば 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ にんにく もやし	米 片栗粉 砂糖 トック	ごま油 油	846	29.1	32.6
7	木			チキンカレーライス	ツナサラダ 桜ゼリー	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょう が にんにく キャベツ きゅうり レモン	米 じゃがいも 小麦粉 コーン 砂糖 ゼリー	油 バター	845	24.0	26.0
11	月			中華風おこわ	豆乳坦々春雨スープ フルーツ杏仁	豚肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 杏仁豆腐	にんじん チンゲンサイ	しいたけ ねぎ たけのこ もやし しょうが にん にく みかん パイン 黄桃	米 もち米 砂糖 春雨	油 ごま油 白すりごま	756	26.0	23.6
12	火			ご飯	いわしの生姜煮 切干大根のラー油炒め 具だくさんみそ汁	いわし 鶏肉 角揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	しょうが ねぎ 切干大根 キャベツ	米 しらたき 砂糖	油 ラー油	759	28.4	22.0
13	水			わかめご飯	カレー肉じゃが ごま和え ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも しらたき 砂糖	油 白すりごま 白いりごま 白ねりごま	766	25.3	18.1
14	木			春キャベツの ペペロンチーノ	コーンクリームスープ いちごクレープ	ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ しめじ 玉ねぎ いちご	スパゲティ じゃがいも コーン 砂糖 小麦粉 米粉	油 オリーブオイル バター	764	25.2	30.7
18	月			チキンライス	キャラメルポテト ひよこ豆と鶏肉のスープ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ グリーンピース キャベツ	米 砂糖 さつまいも はちみつ コーン	バター 油 生クリーム	851	23.2	27.3
19	火			五目あんかけ 焼きそば	ピリ辛わかめスープ ドーナツ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 大根 キャベツ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	中華麺 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油 白いりごま	773	29.3	28.9

病気を理由に、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。



... 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
今月の 平均栄養価 (%)	97	27.3
		2.5
		87
		95
		111