



3月給食予定献立表

令和5年度

流山市立常盤松中学校

日 に ち	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)	
			ごはん	おかず	肉・魚	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも	油脂		脂質(g)	
			パン・めん	デザート	卵・豆・豆製品	乳製品・海藻	からだの組織を作る	果物	砂糖	エネルギーになる		食塩相当量(g)	
1 (金)			洋風ちらし寿司 ♪ひな祭り献立	さわらの照り焼き はんぺん汁 ひなゼリー	さわら 鶏肉 油あげ はんぺん ツナ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 グリーンピース	干しいたけ 大根 コーン えのき ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま	770	35.8 22.0 2.5	
4 (月)			小松菜 チャーハン	さばのチリソースかけ 豆乳春雨スープ	さば 鶏肉 ハム	牛乳 豆乳	小松菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが たけのこ もやし ねぎ	米 でんぶん 砂糖 緑豆春雨	大豆白絞油 ごま油 サラダ油	777	31.2 26.5 2.3	
5 (火)			ココア揚げパン	ツナカレードレッシング サラダ 味噌ワタンスープ	豚肉 ツナ なると 赤みそ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし 大根 ねぎ メンマ	パン 砂糖 ワタンの皮	サラダ油 ごま ごま油	805	29.7 29.4 3.3	
6 (水)			赤飯 ♪卒業お祝い献立	鶏の唐揚げ ゆずレモンの香りしそ 祝すまし汁 祝クレープ	鶏肉 豆腐 なると ささげ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ しょうが きゅうり にんにく 大根 えのき ねぎ ゆず レモン果汁	米 もち米 でんぶん 小麦粉 クレープ	大豆白絞油 ごま	873	35.4 28.7 3.2	
7 (木)			ごはん 韓国のり	カムジャタン (韓国風肉じゃが) トックスープ	豚肉 なると 赤みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく しらたき 大根	米 じゃがいも 砂糖 トック	ごま油	781	27.1 19.0 2.3	
8 (金)	*卒業式* 3年生の皆さんご卒業おめでとうございます!												
11 (月)			中華丼	中華卵コーンスープ はるか	豚肉 鶏肉 なると たまご エビ イカ	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ コーン 白菜 はるか	米 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油	817	33.1 20.8 3.2	
12 (火)			肉味噌 スパゲティ	野菜スープ おからナッツケーキ	豚肉 たまご 赤みそ	牛乳 生クリーム	小松菜 にんじん ニラ	にんにく キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが レーズン 大根 ねぎ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 でんぶん	サラダ油 バター アーモンド	864	36.4 32.9 2.8	
13 (水)			ごはん	さばの味噌煮 ピリット和え のっぺい汁	さば 豆腐 油あげ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく	米 三温糖 里いも でんぶん	ごま油	777	32.2 21.7 3.0	
14 (木)			コロツケ バーガー	キャベツソテー 野菜のクリームスープ 大豆小魚	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 粉チーズ 生クリーム かえり煮干し	にんじん 小松菜 かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 米粉 小麦粉 パン粉	サラダ油 大豆白絞油 バター	829	29.8 30.9 3.4	
15 (金)			わかめごはん	白身魚のたれ焼き 酢みそ和え 卵の花汁	たら 豚肉 おから 油あげ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが もやし きゅうり キャベツ 大根 しめじ ねぎ	米 三温糖 でんぶん 里いも	ごま	762	35.8 18.4 3.3	
18 (月)			チゲ豆腐丼	春雨サラダ りんご	豚肉 押し豆腐 たまご 白みそ ツナ	牛乳	にんじん ニラ	にんにく キムチ 大豆もやし しょうが えのきたけ にんにく 干しいたけ ねぎ もやし りんご	米 春雨 砂糖	ごま油 サラダ油 ごま	803	29.8 24.2 2.9	
19 (火)			チキン カレーライス	和風サラダ フルーツの ヨーグルトあえ	鶏肉 レンズ豆 大豆 かつお節	牛乳 脱脂粉乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト ジュース	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 もやし 黄桃缶 りんご缶 パイン缶 みかん缶	米 じゃがいも 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター ごま ごま油	848	28.7 22.3 2.9	

※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

桃の節句の由来

- ★感染症予防のために給食前の手洗いを再確認しよう!
- ★給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう!
- ★はしの日には、忘れずにはしを持参しよう。

桃の節句は、平安時代に貴族の間で行われていた人形を使った雛遊びと、中国から伝わった上巳のはらいの行事(人形に酒や食べ物を供えて、厄災を託して水に流す神事)が結びついたものです。
雛人形は、飾る以外にもけがれを人形に移して水に流す「流し雛」を行っている地域もあります。昔から女の子の健やかな成長を願って行われてきました。

🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡



今月の 平均栄養価	810	31.4 25.0 2.9
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

早いもので、もう3月ですね。
3年生の皆さんは、中学校の給食の時間を通して、たくさんの思い出や、たくさんの味に出会えたでしょうか?
1年生の頃はあまり食べられなかった給食も、徐々に食べる量も増え、今では体も大きく成長しましたね。
これからは、自分で食事を選んでいく機会が増えていきます。ぜひ、自分のために日々の食事を大切にして、今後も健康な体、そして心を作ってください。
西初石中学校給食室より

