



# 3月 給食予定献立表

令和6年度

はしの日:3日、4日、5日、6日、7日、12日【はしを忘れずに持ってきましょう】

流山市立東部中学校

おはしの日	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・いも類 砂糖	油脂		
				主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
3月	●	手巻きちらし寿司	さわらの西京焼き ごまあえ えび団子のすまし汁	鶏肉 油揚げ さわら えび たら なると 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	人参 さやいんげん 小松菜 わけねぎ	たけのこ 干ししいたけ かんぴょう もやし キャベツ えのきだけ 長ねぎ	米 砂糖	油 ねりごま すりごま まいごま	776	42.2 23.3 4.2
4火	●	ゆかりご飯	厚焼き卵 揚げじゃがいものきんぴら 大根のみそ汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 大根 長ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 いりごま	862	32.1 30.9 4.1
5水	●	ソース焼きそば	南流山中・東部中3年生リクエストメニュー 水ぎょうざのスープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 寒天 青のり	人参 チンゲンサイ わけねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ みかん パイン りんご もも	焼きそばめん ぎょうざの皮 白玉だんご 砂糖	油	763	26.6 24.9 3.4
6木	●	赤飯	鶏の唐揚げ 五目煮 沢煮椀	鶏肉 大豆 さつま揚げ 豚肉 油揚げ 小豆	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう たけのこ 干ししいたけ 長ねぎ	米 もち米 でんぶん 小麦粉 砂糖 こんにゃく	油 いりごま	887	37.6 32.3 3.6
7金	●	ごはん	さばの香味みそだれ のり和え かきたま汁 いよかんゼリー	さば みそ 鶏肉 なると 豆腐 卵	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 わけねぎ	長ねぎ もやし キャベツ ぶなしめじ えのきだけ こんにゃく いよかん	米 砂糖 でんぶん ゼリー	油 すりごま ごま油	760	36.5 21.0 3.2
10月		ポークカレー ライス	ツナサラダ 豆乳いちごクレープ 南流山中・東部中3年生リクエストメニュー	豚肉 ツナ (まぐろ) 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク わかめ	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり いちご りんご レモン	米 じゃがいも クレープ	油 いりごま	893	25.5 29.4 2.5
11火		ココアミルク 揚げパン	南流山中3年生リクエストメニュー 鶏肉と野菜のトマト煮 野菜スープ	豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 トマト さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	油 オリーブオイル	779	29.5 29.6 3.2
12水	●	中華風 混ぜごはん	ししゃもの南蛮漬け(2尾) 春雨入り中華スープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 じしゃも ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	たけのこ 小なしめじ 玉ねぎ しょうが 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん 春雨	油 ごま油 いりごま	767	32.5 24.8 3.6
13木		卒業式(給食なし)									
14金		セルフ オムライス	ハニーマスター ドレッシングサラダ クラムチャウダー	鶏肉 あさり 卵	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ピーマン 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 はちみつ じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 いりごま バター	840	28.5 30.9 3.5
17月		中華丼	中華卵コーンスープ 杏仁豆腐	豚肉 えび いか なると 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 寒天	人参 チンゲンサイ 小松菜	玉ねぎ たけのこ 白菜 のり コーン みかん パイン もち りんご	米 砂糖 でんぶん 杏仁豆腐	油 ごま油	835	31.9 21.3 3.0
18火		サフランライスの ミートソースかけ	ABCスープ 豆乳パンナコッタ (いちごソース)	豚肉 ひよこ豆 ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜 トマト	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ いちご	米 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	815	27.2 23.7 2.9
19水		鶏ときのこの 和風スパゲッティ	ポトフ りんごの春巻き	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 かぶの葉	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ なしめじ えのきだけ かぶ りんご レモン	スパゲッティ じゃがいも 春巻きの皮 砂糖 小麦粉	油 オリーブオイル バター	729	27.2 23.2 2.8
*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。										31.4	
【今月の目標】1年間の食生活について振り返る】										808	26.2
☆連絡事項☆										3.3	
・病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要(休日除く)となる場合、希望する3日前まで(休日除く)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。										32.0	
*感染症等により事前に書類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。										830	27.6
										2.5	

