3月　給食予定献立表

令和６年度　流山市立南部中学校

日にち	はしの日	牛乳	献立名 主食	献立名 主菜・副菜	1群 肉・魚 卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 乳製品・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜　果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)
					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			
3 月	／	牛乳	ちらし寿司	沢煮椀 よもぎだんごのきなこがけ	豚肉 桜でんぶ 油揚げ　きなこ	牛乳	人参 小松菜	たけのこ しいたけ 枝豆　大根 ごぼう　えのきたけ	米　砂糖 よもぎだんご 白玉もち	炒りごま	807	26.9 17.8 2.5
4 火		牛乳	サフランライスの ミートソースがけ	ABCスープ オレンジゼリー	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ	米 マカロニ ゼリー	植物油	825	34.5 22.9 3.0
5 水	／	牛乳	揚げ大豆ごはん	鶏じゃが 大根と油揚げのみそ汁	鶏肉 大豆　豆腐 油揚げ　みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 大根	米　じゃがいも でん粉 三温糖　砂糖	植物油	817	31.2 25.5 3.2
6 木		牛乳	ねぎにんにく チャーハン	厚揚げの中華炒め トックスープ	豚肉 鶏肉 大豆　角揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	にんにく　しょうが ねぎ　玉ねぎ キャベツ　もやし ぶなしめじ	米 トック でん粉	植物油 ごま油	800	30.9 23.3 3.2
7 金		牛乳	☆3年生リクエストメニュー☆ カレーライス チキンとポークが両方入っています！お楽しみに♪	パリパリサラダ スクール果汁グミ（ぶどう）	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参	にんにく　しょうが 玉ねぎ　キャベツ もやし　きゅうり りんご	米　小麦粉 ワンタンの皮 じゃがいも　グミ	バター 植物油	856	23.0 27.7 1.9
10 月		牛乳	きなこ揚げパン	春雨サラダ わかめスープ　　ミルメーク	鶏肉 豆腐　なると きな粉	牛乳 わかめ	人参	もやし　きゅうり キャベツ 白菜　えのきたけ ねぎ	パン 春雨　砂糖 ミルメーク	植物油 ごま油 炒りごま	778	26.9 28.9 3.2
11 火	／	牛乳	わかめごはん	チキンチキンごぼう 豚汁	豚肉 鶏肉 豆腐　みそ	牛乳 わかめ	人参	ごぼう　枝豆 こんにゃく 大根　ねぎ	米 でん粉 砂糖	植物油 ごま油	845	31.6 31.9 3.3
12 水	／	牛乳	ごはん	さわらの西京焼き ひじきの炒り煮 すまし汁	さわら　鶏肉 みそ　大豆 さつまあげ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	こんにゃく 大根 ねぎ	米 三温糖 だまこもち	植物油	806	36.5 18.8 3.2
13 木			卒業式のため給食なし									
14 金		牛乳	混ぜこみビビンバ	ワンタンスープ ごま団子	豚肉 なると みそ	牛乳	人参 ほうれんそう	にんにく しょうが 切干大根 もやし　ねぎ	米 ワンタンの皮 砂糖　ごま団子	植物油 ごま油	802	29.9 23.1 3.3
17 月		牛乳	キーマカレー	切干大根の洋風スープ ヨーグルトレーズン	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	にんにく　しょうが セロリー　玉ねぎ 切干大根 えのきたけ	米 ヨーグルトレーズン	植物油 オリーブ油	806	30.5 24.1 2.1
18 火	／	牛乳	ごはん	さばのごま味噌だれ おかか和え けんちん汁	さば　みそ 鶏肉　豆腐 油揚げ　おかか	牛乳	人参 小松菜	もやし キャベツ 大根　ごぼう ねぎ	米 砂糖	ごま油 すりごま	819	39.7 29.1 2.6
19 水	／	牛乳	焼きうどん	ミートボールの和風スープ フルーツ白玉	豚肉　なると ミートボール かつおぶし	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ　キャベツ ぶなしめじ　しょうが えのきたけ　もやし もも　パイン	うどん 白玉もち 砂糖	植物油 ごま油	824	28.8 20.7 3.2
										今月の平均栄養価	815	30.8 24.4 2.9
										学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

【学校からのお知らせ】

○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。

○２月・３月は、３年生のリクエスト（人気）メニューが登場します！

☆３年生は今月で９年間の学校給食が終わります。卒業しても栄養バランスの整った食生活を意識していきましょう！