



令和4年 3月 学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量				備考	
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (Kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
1	火	ご飯 牛乳 いわしのさんが焼き 辛子和え じゃがいもと大根の味噌汁 かりかりフィッシュ	いわし 豚肉 卵 油揚げ	牛乳 いわし	小松菜 菜花	ねぎしょうが もやし 大根 えのきたけ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	ごま カシューナッツ	812	20.2	24.7	3.0	はし	
2	水	メープルパン 牛乳 えだまめのクリームスパゲティ 大根とツナのドレッシング和え ヨーグルト	卵 ベーコン 鶏肉 大豆 まぐろ	牛乳 スキムミルク 粉チーズ ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく 白菜 しめじ たまねぎ 枝豆 大根 きゅうり	パン メープルシロップ 小麦粉 砂糖 スパゲティ	油 アーモンド バター クリーム	880	16.2	31.6	3.1	はし フォーク	
3	木	ちらし寿司 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁 いちごミルクゼリー	油揚げ 卵 豚肉 生揚げ 豆腐 かまぼこ ゼラチン	のり 牛乳 寒天	にんじん 小松菜 ほうれんそう	しいたけ しめじ たまねぎ いちご れんこん	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉	油 ごま ホイップクリーム	873	16.0	29.4	3.9	はし	
4	金	ご飯 牛乳 ツナの揚げ餃子 豚肉とキムチ炒め物 中華スープ せとか	まぐろ 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ 白菜 もやし ねぎ せとか	米 ぎょうざの皮 片栗粉	油 ごま油 ごま マヨネーズ	894	13.9	34.4	3.7	はし	
7	月	セサミトースト 牛乳 白花豆のポタージュ ひじきの五目煮 カレーじゃこ	はな豆 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき いわし	パセリ にんじん	たまねぎ セロリー コーン	パン こんにやく じゃが芋 砂糖 さつま芋 小麦粉	油 ごま マーガリン バター クリーム	889	13.9	34.1	3.7	はし スプーン	
8	火	きんぴら丼 牛乳 おろし和え 豆腐とワカメの味噌汁 おからのチョコケーキ	豚肉 豆腐 おから 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう	ごぼう 白菜 大根 ねぎ えのきたけ	米 こんにやく 砂糖 片栗粉 小麦粉 チョコレート	油 ごま油 ごま とうがらし バター くるみ	895	13.5	30.3	4.2	はし	
9	水	★北中カレー 牛乳 イタリアンサラダ フルーツ白玉	豚肉 うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト バジル	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり パイン もも バナナ みかん	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 白玉餅	油 バター クリーム	890	11.2	27.7	2.9	はし スプーン	
10	木	ご飯 牛乳 さわらのゆず味噌 ささかま入りごま和え 小松菜の味噌汁 マスカットゼリー	さわら かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれんそう 小松菜 にんじん	しょうが ゆず もやし えのきたけ	米 砂糖 ゼリー	ごま	831	18.6	24.4	3.9	はし	
14	月	麻婆丼 牛乳 キャベツとじゃこの和え物 こがしねぎのスープ オレンジ	豚肉 豆腐 大豆 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん いら ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ オレンジ えのきたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉餅	油 ラー油 ごま油	887	16.7	25.2	3.2	はし スプーン	
15	火	ご飯 牛乳 ししゃものゴマ揚げ 春雨とワカメのサラダ 八宝菜	卵 豚肉 かまぼこ うずら卵 いか えび	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ 白菜	米 小麦粉 春雨 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	884	17.8	29.7	3.6	はし	
16	水	ハヤシライス 牛乳 ミモザサラダ 桃のヨーグルトあえ	豚肉 うずら卵 大豆 ハム 卵	粉チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ほうれんそう	しょうが にんにく しめじ キャベツ グリーンピース もも セロリー たまねぎ	米 砂糖 小麦粉 ゼリー	油 バター クリーム	903	14.2	33.7	3.6	はし スプーン	
17	木	はちみつレモントースト 牛乳 上海焼きそば ほうれん草とツナのごま和え りんご	豚肉 えび いか まぐろ	牛乳	にんじん ほうれんそう	レモン にんにく しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ 白菜 もやし りんご	パン はちみつ 砂糖 中華麺	油 ごま油 ごま マーガリン	860	15.9	30.6	3.6	はし	
18	金	ご飯 牛乳 魚のピリ辛揚げ 磯香和え さつまいものごまみそ汁 きなこ豆	ほっけ 豆腐 煎り大豆 きなこ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれんそう 小松菜	にんにく ねぎ キャベツ 大根	米 小麦粉 こめ 砂糖 さつま芋	油 ごま	884	16.1	24.0	3.5	はし	
22	火	五目とりめし 牛乳 アーモンド和え 味噌ワタンスープ さつまいもプリン	鶏肉 油揚げ 豚肉 ゼラチン	牛乳 寒天	にんじん 小松菜 ほうれんそう	ごぼう しいたけ キャベツ にんにく しょうが もやし ねぎ 白菜	米 こんにやく 砂糖 ワタンの皮 メープルシロップ	油 ごま クリーム アーモンド	857	14.2	23.7	3.4	はし	
給食回数 14回									平均栄養量		874	15.6	28.8	3.5
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。									基準栄養量		830	13~ 20%	20~ 30%	2.5 未満

3月	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	468	155	5.0	355	0.76	0.72	36	7.0
基準値	450	120	4.5	300	0.60	0.60	35	7.0



【今月の献立より】

- 3日 (木) ひなまつり献立です。
ちらし寿司を食べてお祝いしましょう。
- 9日 (水) 3年生最後の給食です。
最後は、3年生からのリクエスト第1位の
北中カレーを提供します。




ひな祭り

食べ物豆知識



ひしもち



はまぐり



赤、白、緑の3色のおもちを重ねて作られます。
赤には魔除け、白は清らかさや長寿、緑は健康と厄除けの願いが込められています。

はまぐりの貝殻は、同じ貝同士でないとお互いに合いません。
そこから「よい相手と出会い、幸せに暮らせるように」という願いが込められています。