




令和6年 3月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備 考
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 金	ちらし寿司	油揚げ 卵		にんじん 小松菜	しいたけ れんこん	米 砂糖	ごま	867kcal 14.2% 22.3% 3.6g	3年生 送る会
	牛乳		牛乳						
	彩春雨サラダ			にんじん 小松菜	きゅうり	春雨 砂糖	カシューナッツ ごま油 ごま		
	花しんじょう豚汁	豚肉 豆腐 しんじょう		にんじん ほうれんそう	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく じゃが芋	油		
	桜餅					桜もち			
4 月	わかめご飯		わかめ			米	ごま	847kcal 18.6% 26.9% 3.7g	3年無し
	牛乳		牛乳						
	沢煮椀	豚肉 うずら卵 かまぼこ		にんじん	ごぼう 大根 たけのこ えのき しめじ なめこ ねぎ		油		
	ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも			ぎょうざの皮	油		
	菜の花和え	卵	しらす干し	菜花 小松菜	キャベツ	砂糖	油 ごま		
	抹茶ミルクプリン		牛乳 スキムミルク			砂糖	クリーム		
5 火	北中カレー	豚肉 白いんげん豆	スキムミルク	にんじん バジル トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー りんご	大麦 米 じゃが芋 小麦粉	油 バター クリーム	898kcal 11.9% 24.9% 3.2g	
	牛乳		牛乳						
	ひじきと枝豆のサラダ		ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ 枝豆 コーン	砂糖	油 アーモンド		
	★白玉ボンチ				パイン みかん	白玉餅			
6 水	ご飯					米		861kcal 16% 28.6% 2.7g	
	牛乳		牛乳						
	赤魚の香味焼き	赤魚			ねぎ しょうが	砂糖	ごま		
	焼き肉サラダ	豚肉		にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり	砂糖	こんにゃく 油 ごま油		
	さつまいものごまみそ汁	生揚げ	わかめ	にんじん 小松菜	大根 ねぎ	さつま芋	ごま		
	★きな粉のブラマンジェ	きなこ	牛乳			砂糖	クリーム		
7 木	★ココア揚げパン					パン 砂糖		821kcal 15% 29.3% 3.2g	
	牛乳		牛乳						
	コールスローサラダ			小松菜	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油		
	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆	スキムミルク	にんじん トマト	セロリー たまねぎ マッシュルーム	じゃが芋 砂糖	油		
	ヨーグルトのジュレ		ヨーグルト		パイン	ゼリー 砂糖			
8 金	ガーリックコーンピラフ	鶏肉		にんじん 大根菜	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム	米 発芽玄米	油 バター	893kcal 15.1% 29.8% 2.7g	
	牛乳		牛乳						
	白身魚のネギマヨ焼き	たら	牛乳		ねぎ		ノンエッグマヨネーズ ごま		
	★米粉シチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ 小松菜	セロリー たまねぎ	じゃが芋 こめこ	油 バター クリーム		
	★手作いちごタルト				いちご	タルト チーズケーキ			
11 月	お赤飯/ごま塩					赤飯	ごま	880kcal 19.5% 19% 3.5g	
	牛乳		牛乳						
	そうめんの澄し汁	鶏肉 豆腐 なんと		にんじん 小松菜	しいたけ ねぎ	そうめん			
	ゆず鶏唐揚げ2個	鶏肉			しょうが ゆず	塩麹 片栗粉 砂糖	油		
	磯香和え		しらす干し のり	小松菜 にんじん	もやし	砂糖			
12 火	★おからチョコケーキ	おから	牛乳			小麦粉 砂糖 はちみつ	アーモンド 油	862kcal 15.7% 34.7% 3g	3年無し
	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ	米 砂糖	油		
	牛乳		牛乳						
	さばの味噌煮	さば			しょうが	砂糖			
	キャベツとアーモンドのサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド 油		
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	こんにゃく 里芋 片栗粉	油		
キウイフルーツ				キウイ					
13 水	 <h2 style="font-size: 2em;">卒 業 式</h2>								
14 木	ミートソースパンネ	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ	油	874kcal 17.1% 31.7% 3g	3年無し
	牛乳		牛乳						
	ブロッコリーとたまごのサラダ	卵 まぐろ		ブロッコリー 小松菜	きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま		
	フレンチトーストハーフ	卵	牛乳			パン 砂糖	アーモンド		
15 金	フルーツポンチ				みかん パイン もも	ゼリー		838kcal 17.5% 23.7% 3.2g	3年無し
	牛乳		牛乳			米			
	ヒレカツ	豚肉 卵				小麦粉 パン粉	油 ごま		
	ほうれん草とベーコンのソテー	ベーコン		にんじん ほうれんそう	コーン キャベツ		油		
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	豆腐	わかめ	小松菜	たまねぎ ねぎ	じゃが芋			
	バナナ				バナナ				



令和6年 3月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備 考
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18 月	太刀魚バーガー	たちうお				パン パン粉 小麦粉	ごま油	865kcal 16.8% 34% 3.5g	3年無し
	牛乳		牛乳						
	カシューナッツのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	カシューナッツ油		
	米粉チャウダー	鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ	こめこ	油 バター クリーム		
すりおろしりんごゼリー				りんごレモン	砂糖				
19 火	ご飯					米		828kcal 15.4% 27% 2.7g	3年無し
	牛乳		牛乳						
	ジャアチャンドウフ	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイにら	しょうが にんにく きくらげ キャベツ ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
	若草ポテト		あおのり			じゃが芋			
	スープビーフン	鶏肉 うずら卵 なると		にんじん 小松菜	しいたけ 白菜 もやし	ビーフン	油		
不知火(しらぬい)(清見×ボンカン)				デコボン					
21 木	ハヤシライス	豚肉 白いんげん豆	スキムミルク	にんじん トマト	しょうが にんにく セロリー たまねぎ しめじ グリンピース	米 大麦 小麦粉 砂糖	油 バター クリーム	899kcal 12.1% 31.6% 2.5g	3年無し
	牛乳		牛乳						
	パリパリごまサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖 ワンタンの皮	ごま油 油 ごま		
	いちごのプリンアラモード		牛乳		いちごもも	プリンの素	ホイップクリーム		
給 食 回 数		13 回		※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。					

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	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
3月平均栄養量	864	15.8	28.0	3.1	463	137	4.9	366	0.81	0.75	52	9.1
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

【今月の献立より】

★印は3年生のリクエストメニューです。卒業までにもう一度食べたいメニュー

今月は、2年生が家庭科で班ごとに考えた給食の献立を取り入れます。給食室前に掲示してあるのでご覧ください。

- 1日 (金) 2年2組の歌声班が考案した、「今日は楽しいひなまつり」献立です。
- 4日 (月) 2年生が考えた献立を組み合わせました。春を感じられる「菜の花」を使った和え物が多くありました。
- 5日 (火) 2年3組の給食班が考案した、「3年生の皆さんおつかレー様です。」献立です。
「白玉ボンチ」は3年2組のリクエストと同じでした。
- 6日 (水) 3年3組のリクエスト「きな粉ブランジェ」です。
- 7日 (木) 3年2組のリクエスト「ココア揚げパン」です。
- 8日 (金) 3年1組のリクエスト「米粉シチュー」「いちごタルト」です。
- 11日 (月) 3年生最後(北中全員の日)は、赤飯でお祝いです。「チョコケーキ」は3年1組のリクエストです。
2年生が考えた献立を組み合わせました。
- 12日 (火) 2年4組の美化班が考案した、「おいしい おいしい給食」献立を提供します。主食・主菜が同じ班が多くありました。
- 14日 (木) 2年生が考えた献立を組み合わせました。「フルーツボンチ」が多くありました。
- 15日 (金) 2年1組の運営班が考案した、「とんかつのサクッと感がおいしい」献立です。
- 21日 (木) 2年生が考えた献立を組み合わせました。「パリパリサラダ」が多くありました。



おめでたい日は、赤飯?

日本では古くから赤い色には、邪気をはらう力があると考えられていました。縄文時代に中国大陸から伝わった米は、赤米という米で炊くと赤い色をしていました。その頃お米が高級な食べ物であったことから、神様に赤米を供える風習があったといわれています。庶民の多くは赤米を江戸時代になる前頃まで食べていましたが、稲作技術の発展により品種改良が進むと、味が良く収量が安定する白いお米が一般的になりました。しかし、赤い色のご飯を供える風習は根強く残っていたので、江戸時代中期の頃、代用品として白いお米を小豆で色づける方法がとられるようになったと考えられています。赤飯は魔除けの意味でお祝いの席で食べられます。



ひなまつりクイズ

3月3日、ひなまつりについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 ひなまつりにお供えるおもちの形はどっち?

A

B

Q2 おもちは、赤(ピンク)・白・緑の3色で作られることが多いですが、何を表している?

A

B

Q3 ひなあられは、おもに何からできている?

A

B

Q4 ひなまつり料理の汁物に使われるハマグリ、漢字で書くとどっち?

A

B

Q5 ひなまつりに食べられる料理には、どんな願いがこめられている?

A

B

こたえ

Q1=A(ひし形に切った三線の「ひしもち」をお供える)
 Q2=A(藍(白)の下に新芽(緑)が出て、桃の花(赤)が咲いているという春の風景)
 Q3=B(うるち米を擗せて作るボン菓子や、もち米から作る丸いあられなどがある)
 Q4=A(2枚の貝がらびつたり合うハマグリは、仲の良い夫婦を表す。Bはシジミと読む)
 Q5=B(特に女の子の健康や成長を願って、ちらし寿司などの料理が作られる)