

# 令和5年 3月 学校給食予定献立表

野田市立川間中学校

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	水 ジョロフライス 牛乳 旅する屋ごはん inアフリカ 鶏肉のマヨカレー焼き ガーナフラッグシチュー チョコバナナ	鶏肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ コーン	米 砂糖	油	878kcal 13.6% 34.7% 3.1g	
		牛乳	牛乳						
		鶏肉			にんにく		マヨネーズ		
		白いんげん豆 豆乳	粉チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ 白菜 コーン	小麦粉	油 バター クリーム		
2	木 ジャージャー麺 牛乳 ちりめんおにぎり キムチ和え ベビーチーズ	豚肉 大豆		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なす きゅうり もやし	砂糖 中華めん	油 ごま油	854kcal 17.8% 22.6% 3.3g	
		牛乳	牛乳						
		かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのり			米	ごま		
		鶏肉		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖			
			チーズ						
3	金 ちらしずし 牛乳 鯖の照焼 ブロッコリーのおかかあえ すまし汁 さくら大福	油揚げ 卵	のり	にんじん さやえんどう	しいたけ かんぴょう しょうが	米 砂糖		752kcal 19% 21.3% 3.8g	3年生 給食なし
		牛乳	牛乳						
		赤魚			しょうが	砂糖	ごま		
		かつおぶし	ブロッコリー	キャベツ					
		はんぺん 豆腐	わかめ	小松菜	しいたけ				
							紅白大福		
6	月 ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 小松菜とチーズのわさび醤油和え のっぺい汁 りんご					米		841kcal 15.4% 29.2% 3.6g	
			牛乳						
		さば				砂糖 片栗粉			
		かつおぶし	チーズのり	小松菜	もやし	砂糖			
		鶏肉		にんじん 大根葉 小松菜	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	こんにやく 里芋 片栗粉	油		
7	火 アーモンドとココアの揚げパン 牛乳 焼肉サラダ コーンポタージュ はるか					パン 砂糖	油 アーモンド	807kcal 14% 34% 3.4g	
			牛乳						
		豚肉		にんじん	にんにく キャベツ コーン たまねぎ レモン	砂糖	油 ごま油		
		白いんげん豆 ベーコン 豆乳	牛乳	パセリ	コーン たまねぎ		油 バター クリーム		
8	水 川中手作りポークカレー 牛乳 フレンチサラダ フルーツポンチ	豚肉 うずら卵		トマト にんじん	たまねぎ セロリ しょうが にんにく	米 小麦粉 小麦粉 じゃが芋	油 バター クリーム	888kcal 10.7% 28.3% 3.1g	3年生 最終日
			牛乳						
			チーズ	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ にんにく	砂糖	油		
					チヂミ コロ いちご みかん	ゼリー 杏仁豆腐 サイダー			
9	木 麻婆丼 牛乳 野菜の中華ごま和え 中華風大豆わかめスープ アセロラゼリー	豆腐 豚肉 レバー 大豆		にんじん にはら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	850kcal 15.4% 26.4% 3.7g	3年生 給食なし
			牛乳						
				小松菜	キャベツ		ごま ごま油		
		大豆 鶏肉	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ	春雨	油 ごま ごま油		
10	金	卒業式							

## 今月の献立めぐり

1日(水) 旅する屋ごはん inアフリカ ガーナ料理◎  
 ・ジョロフライス  
 スパイスの効いたトマト味の炊き込みご飯で、ガーナの家庭料理です。  
 ・ガーナフラッグシチュー  
 シチューの黄、にんじんの赤、ほうれん草の緑でガーナの国旗をイメージしました。  
 ・チョコバナナ  
 ガーナはカカオの産地で、日本もたくさん輸入してチョコレートを作っています。

3日(金) ひなまつり  
 ちらしずしとさくら大福で桃の節句をお祝いします。

7日(火) 3年生リクエスト 第2位! 揚げパン!  
 給食のコッパンならではの味! 今回はココア&アーモンドです。

8日(水) 3年生リクエスト 第1位! カレー!!  
 圧倒的にリクエストが多かったです! 3年生最後の給食はやっぱりカレーだ!!

## 3年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます

いつも残さず給食を食べてくれたみなさん、  
 本当にありがとうございました◎  
 今後は自分自身で食べるものを選んだり作ったりする  
 機会が増えてきます。これからも食べることを大切に、  
 バランスよく何でも食べて、楽しく充実した  
 毎日を送ってください!  
 時々中学校での給食の味を思い出してくれると嬉しいです。

## 3月3日はひなまつり

ひな祭りは女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。

ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。



給食の写真を川中HPで公開しています!



ご家庭での食事づくり等にぜひご活用ください。



令和5年 3月

## 学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

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			
13	月	豚キムチチャーハン	豚肉 卵		にんじん	ねぎ 白菜キムチ	米	油 ごま油	802kcal 17.3% 26% 3.7g	
		牛乳		牛乳						
		切干大根とほうれん草のナムル		のり	ほうれんそう	白菜 切干大根	砂糖	ごま ごま油		
		タイピーエン	豚肉 いか えび		にんじん	きくらげ たけのこ たまねぎ 白菜	春雨	油 ごま油		
		杏仁豆腐		牛乳		パイン みかん	砂糖			
14	火	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		881kcal 16.3% 29.6% 2.2g	
		牛乳		牛乳						
		生揚げの味噌煮	豚肉 生揚げ		にんじん いんげん	しいたけ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	こんにやく じゃが芋 砂糖	油		
		わかさぎのかりかりフライ						油		
		黒糖アーモンド はっさく	きなこ				黒みつ	アーモンド		
15	水	コッペパン					パン		852kcal 16.2% 32.7% 4.4g	
		牛乳		牛乳						
		チョコレートクリーム					チョコレート			
		ほうれん草とおからのキッシュ	ハム おから 豆腐 卵	粉チーズ チーズ 牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	砂糖	バター クリーム		
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	アーモンド 油		
えび団子のトマトスープ	えび たら		にんじん トマト かぶ	たまねぎ セロリー にんにく かぶ	片栗粉 砂糖 マカロニ	油				
16	木	ご飯					米		792kcal 16.5% 26.9% 2.9g	
		牛乳		牛乳						
		にしんの蒲焼	にしん				片栗粉 小麦粉 砂糖	油		
		じゃこ和え		ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ		ごま ごま油		
		かぶの味噌汁 せとか	豆腐		かぶ にんじん	かぶ ねぎ せとか				
17	金	ハヤシライス	豚肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース	米 エスバニョールソー ス	油 クリーム バター	885kcal 13.7% 31.2% 3.7g	
		牛乳		牛乳						
		ミモザサラダ	ハム 卵		ほうれんそう	たまねぎ		油		
		りんごのコンポート				りんご レモン	砂糖			
20	月	ねぎ塩豚丼	豚肉		にら	ねぎ もやし にんにく レモン	米	ごま油 ごま	815kcal 16.2% 28.7% 3.5g	
		牛乳		牛乳						
		海草サラダ		海藻ミックス 寒天	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油 ごま		
		中華コーンスープ	鶏肉 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	片栗粉			
		いちご				いちご				
22	水	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		796kcal 18.8% 26.8% 3.1g	
		牛乳		牛乳						
		いなだの香味焼	いなだ			ねぎ しょうが		ごま		
		大豆の磯煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん		こんにやく 砂糖	油		
		利休汁	油揚げ		にんじん ほうれんそう	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ		ごま		
オレンジ				オレンジ						
23	木	えびドリア	鶏肉 えび	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	米 小麦粉	油 バター	836kcal 13.6% 29.8% 3.3g	今年度 最終日
		牛乳		牛乳						
		小松菜とコーンのソテー			小松菜	コーン		油		
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ 白菜 にんにく	じゃが芋	油		
		ガトーショコラ					ガトーショコラ			
給 食 回 数		15 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	835	15.6	28.5	3.4	473	136	4.5	425	0.78	0.68	50	8.2
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

## 春休みChallenge☆

## 家族のために料理してみませんか？

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。

## 献立を立てるときはバランスよく！



多く含まれる栄養素によって食品を6つのグループにわけたものが6つの基礎食品群です。1群はたんぱく質、2群は無機質(特にカルシウム)、3群はカロテン、4群はビタミンC、5群は炭水化物、6群は脂質を多く含みます。ここから偏りなく選ぶと栄養バランスがよくなります。

## 給食室より

今年度も大変お世話になりました。

みなさんの「ごちそうさまでした」

「おいしかったです」という

声や笑顔、また、空っぽの食缶

を見ることができてすごく

すごく嬉しかったです。

1年間の中でだんだんと残食が少なくなり、給食を通して

みなさんの成長を感じました。

来年度も給食室一同、おいしい給食づくりに努めてまいります。

ご理解とご協力、誠にありがとうございました◎

給食の写真を  
公開しています！

