



# 3月予定献立表



令和7年度

佐倉市立南部中学校

日	曜日	献立			主な食材						栄養価		
		主食	牛乳	主菜他	血・肉・骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー	脂質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g	
					肉 魚 卵 大豆製品	牛乳 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品	たんぱく質 g	食塩相当量 g	
<div style="text-align: center;"> <b>ひな祭り献立</b> </div>													
2	月	ちらし寿司	★	ぶりの照り焼き ごま和え すまし汁 桜もち	えび 鶏卵 ぶり 豆腐	牛乳	人参 小松菜 さやえんどう ほうれん草	れんこん しいたけ かんぴょう もやし 長ねぎ	米 砂糖 桜もち	ごま	894	24.2	
3	火	ご飯	★	豚肉とキャベツのみそ炒め 餃子 野菜スープ ひとくちゼリー	豚肉 餃子 鶏卵	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	長ねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 澱粉 ゼリー	サラダ油	746	19.2	
<div style="text-align: center;"> <b>★図書室とコラボ 祝！読書登山優勝！★ 1-Aのリクエスト献立 (2月4日はプラス「から揚げ」でした。から揚げは6日にします！)</b> </div>													
4	水	からっとご飯	★	ごま酢和え 豆腐のみそ汁 アップルパイ	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	枝豆 しょうが 長ねぎ りんご	米 麦 澱粉 砂糖 パイシート	大豆油 ごま	873	30.7	
5	木	きなこ揚げパン	★	鶏肉のトマト煮 ひじきとチーズのサラダ 桃ゼリー	鶏肉 きな粉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	さやいんげん 人参 トマト ピーマン	玉ねぎ きゅうり セロリー 大根 にんにく	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	大豆油 サラダ油	783	24.6	
<div style="text-align: center;"> <b>卒業お祝い献立</b> </div>													
6	金	赤飯 (ごま塩)	★	鶏のから揚げ(3個) 磯和え お祝いすまし汁 卒業祝いデザート	鶏肉 豆腐 なると	牛乳 のり わかめ	小松菜 人参	にんにく しょうが しょうが 小豆 えのきたけ	米 もち米 澱粉 砂糖 砂糖	ごま 大豆油 サラダ油	893	32.3	
9	月	ハヤシライス	★	切干大根のサラダ	牛肉 ツナ	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ 切干大根 きゅうり マッシュルーム	米 麦 小麦	サラダ油 ごま	788	27.4	
<div style="text-align: center;"> <b>卒業式</b> </div>													
<div style="text-align: center;"> <b>【全国の郷土料理を知ろう！～岩手県～「ひつつみ汁」】</b> </div>													
11	水	ご飯	★	れんこんハンバーグ おかか和え ひつつみ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳 かつおぶし	ほうれん草 小松菜 人参	玉ねぎ れんこん 白菜 大根 長ねぎ しめじ	米 米粉 パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	817	25.1	
12	木	ご飯	★	もち米蒸し ナムル 豚じゃがキムチ はちみつレモンゼリー	豚肉 豆腐 ハム 鶏卵	牛乳	人参 にら 小松菜	しょうが もやし 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ 白菜	米 もち米 じゃがいも 澱粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	893	22.5	
13	金	スパゲティ ミートソース	★	ブロッコリーとツナのサラダ	豚肉 牛肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ セロリー にんにくキャベツ マッシュルーム コーン	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブオイル バター サラダ油	826	33.1	
16	月	五目 チャーハン	★	ユーリンチー 中華風ピリ辛スープ 杏仁豆腐	えび 豚肉 なると 豆腐 鶏肉 味噌	牛乳 生クリーム	人参 にら	長ねぎ しょうが にんにく えのきたけ キャベツ みかん	米 麦 澱粉 砂糖	ごま油 サラダ油 大豆油	822	30.2	
17	火	ご飯	★	鯖の塩焼き 豚汁 小松菜のバターしょうゆ炒め 清見オレンジ	鯖 味噌 豆腐	牛乳	小松菜 人参	大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ オレンジ	米	バター	790	28.7	
18	水	カレーライス	★	コーンサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	835	21.9	
<div style="text-align: center;"> <b>★お知らせ</b> </div>											基準値	830 27~ 41.5	18.4 ~27.7 2.5
<div style="text-align: center;"> <b>★3日(火)、9日(月) 3年生は給食がありません。★10日(火) 卒業式のため給食はありません。</b> </div>											今月の平均値	830 32.9	26.6 2.8

## 3年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます！

卒業と進学を同時に迎える皆さんは、期待に胸を膨らませていることでしょう。これから成長するにつれ、自分自身で食べものを選んだり、作ったりする機会がふえてくると思います。成長期の食習慣はその後の健康を左右するものです。みなさんの健康を守るのは、みなさん自身です。『食べること』を大切にして健康に過ごしましょう。そして、夢に向かってがんばってください。応援しています！

3年間、残さず食べてくれてありがとう！！



## 保護者のみなさまにお願い

1年間白衣を洗濯していただき、ありがとうございました。今年度の給食は18日で終了します。最後の給食当番の人は白衣を持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけをしていただき、ほつれなど確認をしていただくと幸いです。

新学期まで学校で保管いたしますので、次の学級が気持ちよく開始できますようご協力お願いいたします。

