



# 3月の予定献立表

朝ベジ料理のレシピは裏面にあります。ぜひ作ってみてください。

令和8年

目標 食生活を反省しよう

佐倉市立白井中学校

日付	献立名	主な材料と働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血・肉になる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2(月)	ちらし寿司 牛乳 とり天 そうめん汁 桜もち	油揚げ とり肉 豚肉	牛乳 のり	小松菜 絹さや にんじん	れんこん 長ねぎ しょうが 干しいたけ	佐倉市産米 砂糖 そうめん 桜もち	油	807 31.9 22.2 2.7
3(火)	ご飯 牛乳 魚のさらさ揚げ れんこんきんぴら 豚肉と大根のみそ煮	しいら 豚肉 黒大豆みそ	牛乳	小松菜 ピーマン にんじん	れんこん 大根 長ねぎ しょうが	佐倉市産米 砂糖 でんぷん	ごま 油	751 32.3 14.2 2.5
4(水)	ガーリックライス 牛乳 ミートグラタン 豚肉と白菜のスープ りんごゼリー	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	ピーマン パセリ トマト 小松菜	玉ねぎ セロリ 白菜 長ねぎ	佐倉市産米 マカロニ	油	791 29.1 23.6 2.8
5(木)	ハヤシライス 牛乳 にんじんサラダ チョコバナナマフィン	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり セロリ にんにく	佐倉市産米 砂糖	油	847 23.0 25.2 2.7
6(金)	わかめご飯 牛乳 コロッケ おかかサラダ 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ かつおぶし	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	佐倉市産米 じゃがいも パン粉 小麦粉	ごま 油	784 24.7 22.6 3.3
9(月)	卒業祝い献立 ご飯 牛乳 トマトミートローフ 五色和え けんちん汁 ケーキ	豚肉 豆腐 ハム みそ とり肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん トマト	ごぼう 大根 キャベツ 長ねぎ	佐倉市産米 里芋 パン粉	ごま 油	830 30.0 28.2 2.4
10(火)	祝 卒業式(給食はありません)							
11(水)	ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き のり和え のっぺい汁 プリン	鮭 みそ 豚肉	牛乳 のり	ピーマン 小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 大根	佐倉市産米 里芋 砂糖	バター 油	778 32.1 22.6 2.8
12(木)	郷土料理を味わおう 岩手県 ご飯 牛乳 さばのおろし煮 キャベツサラダ ひつつみ	さば ハム みそ とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 大根	佐倉市産米 小麦粉 砂糖 でんぷん	ごま 油	875 29.0 33.4 2.5
13(金)	ドライカレーライス 牛乳 グリーンサラダ オニオングラタンスープ(校長先生リクエスト) ヨーグルト	豚肉 大豆 ハム みそ	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン	玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり	佐倉市産米 パン 砂糖	バター 油	865 32.1 27.7 2.4
16(月)	プルコギ風野菜丼 牛乳 みそワタンスープ カフェオレゼリー	豚肉 みそ	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ	佐倉市産米 でんぷん 砂糖	生クリーム ごま 油	842 28.9 26.4 2.7
17(火)	ご飯 牛乳 魚の野菜あんかけ ねぎのナムル 生揚げのみそ炒め チーズ(2こ)	ほき 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 チーズ	ほうれん草 小松菜 にんじん	たけのこ もやし 長ねぎ きくらげ	佐倉市産米 砂糖 でんぷん	ごま 油	889 42.2 31.4 2.9
18(水)	ご飯 牛乳 松風焼き 豚汁 小松菜のソテー(朝ベジ) ミルクかん	とり肉 みそ 豚肉 ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきだけ 大根 ごぼう	佐倉市産米 じゃがいも パン粉	生クリーム ごま 油	778 32.5 21.5 2.8

※材料の都合により献立を変更することがあります。

学校給食摂取基準	エネルギー-830kcal	たんぱく質27g-41.5g	脂質 18.4~27.7g	食塩相当量 2.5g
今月の平均	819kcal	30.6g	25.3g	2.7g

## 3年生のみなさん で卒業おめでとございます!

寒さの中にも春が感じられる季節となりました。

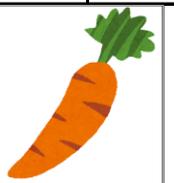
3年生のみなさんは9日(月)が最後の給食になります。小学校から9年間の学校給食ともお別れです。3年生のみなさんは、1年生の時から給食をもりもり食べてくれて、足りないから増やしてほしいという要望もありましたね。1月からの給食で、リクエストされた料理をたくさん取り入れましたが、楽しく食べることができましたか?

給食は毎日の食事のお手本になるように、主食・主菜・副菜がそろっていて栄養のバランスが整っています。これから自分で食事を作ったり選んだりする時には、給食を思い出してくれるとうれしいです。

これからの人生、充実した毎日を過ごすためには、心身ともに健康であることが必要です。食べたもので身体が作られているので、これからも1日3食必ず食べてくださいね。特に1日のはじまりの朝食を大切に、朝ベジも忘れずにいてくれるとうれしいです。

## 今月の地場産物

米(佐倉市産コシヒカリ) れんこん 長ねぎ  
小松菜 白菜 トマト みそ にんじん  
きくらげ ほうれん草



## 郷土料理を味わおう ~岩手県~

今月は岩手県の郷土料理「ひつつみ」を味わいます。岩手県は昔から稲作が盛んでしたが、寒さが厳しく、冷害で米がとれない年があったため、小麦やそばの生産も行われていました。そのため、小麦粉を活用する料理が多く、「ひつつみ」はその代表的な料理です。米が不作な年に主食のかわりとして食べられてきました。水でこねた小麦粉を薄くのばしたものを、手でちぎって煮ることから、手でちぎるの方言「ひつつまむ」からこの名前になったそうです。

## 《ご家庭へお知らせとお願い》

1年間、白衣の洗濯・アイロンがけにご協力いただきありがとうございます。おかげさまで、生徒たちは気持ちのよい清潔な白衣で給食当番をすることができました。

今月最後の給食当番で白衣を持ち帰りましたら、洗濯・アイロンのほか、ボタンやゴム等の点検をしていただくと幸いです。次年度、新しい学級へ気持ちよく受け渡せるようご協力をお願いします。