



# 3月 予定献立表



佐倉市立佐倉東中学校

令和7年度

日付	献立名	牛乳	主な材料と働き						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			体の組織を作る		体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群 魚 肉 卵 豆 豆制品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂 脂質の多い 食品		
2月	<b>さんが家庭科で考えた献立</b> 豚丼 のり塩れんこんチップス さつま汁 型抜きしらす 仔丁	M	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 青のり チーズ	小松菜	玉ねぎ れんこん 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 さつまいも	油	839 33.0	24.6 2.76
3日	<b>ひな祭り献立</b> ちらし寿司(刻みのり) 白身魚の立田揚げネギソース すまし汁 ひなまつりゼリー	M	メバル 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	れんこん 生姜 かんぴょう 椎茸 長ねぎ えのき	米 砂糖 でんぷん 麩 米粉 ゼリー	油 ごま油	703 23.3	17.3 3.24
4日	チリドッグ ひじきのマリネ ABCスープ お楽しみデザート♪	M	豚肉 フランクフルト ハム ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	人参	玉ねぎ セロリ にんにく きゅうり キャベツ	パン 砂糖 マカロニ	油	879 31.1	43.6 3.64
5日	ビーフカレーライス 切干大根のごまマヨ和え ヨーグルト	M	牛肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ 生姜 にんにく 切干大根	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま /アイシング	865 27.3	28.0 2.53
6日	<b>卒業祝い献立</b> わかめごはん 鶏肉のから揚げ(2個) のり和え 沢煮椀 お祝いケーキ	M	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ のり	人参 ほうれん草 絹さや	生姜 にんにく えのき ごぼう	米 でんぷん 米粉 砂糖 春雨 ケーキ	油	820 34.8	23.8 2.98
9日	ごはん チキンバーベキュー(2個) ごまみそ和え 肉じゃが	M	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 絹さや	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	782 39.9	17.8 2.50
10日	<b>卒業式</b>									
11日	<b>さんが家庭科で考えた献立</b> ごはん とんかつ(小袋ソース) 無限ピーマン 豚汁 いちご	M	豚肉 ツナ かつお節 みそ 豆腐	牛乳	人参 ピーマン	大根 長ねぎ ごぼう いちご	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	782 31.9	22.7 2.40
12日	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松菜のバター醤油炒め 生揚げのそぼろ煮	M	鮭 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	えのき コーン 玉ねぎ 枝豆	米 砂糖 でんぷん	油 バター	818 38.8	29.6 2.32
13日	チャーハン レバーとポテトのケチャップ和え トックのスープ 牛乳プリン	M	豚肉 鶏肉 豚レバー 卵	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	長ねぎ 生姜 玉ねぎ 椎茸	米 砂糖 米粉 でんぷん トッ じゃがいも 牛乳プリン	油 ごま油	794 31.4	20.9 3.13
16日	<b>全国の郷土料理を知ろう～岩手県～</b> ごはん 豆腐ハンバーグ ツナと野菜のごま和え ひっつみ汁 ミニぶどうゼリー	M	豆腐 豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 えのき 生姜 もやし ごぼう 長ねぎ 椎茸	米 砂糖 パン粉 米粉 でんぷん ゼリー	油	849 32.8	24.6 2.34
17日	肉みそ丼 人参サラダ カルピスゼリー	M	豚肉 みそ ツナ	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ なす きゅうり みかん	米 麦 砂糖	油	759 25.5	22.8 2.14

※食材料の都合により献立を変更することがあります。

※3年生は、3日(火)、9日(月)以降の給食はありません。



給食で使用している「米」と「パン」代金は、佐倉市の補助で購入しています。

学校給食摂取基準	
830	184~27.7
27~41.5	2.50
今月の平均	
808	25.0
31.8	2.72

### 今月の地場産物

- ・米
- ・米粉
- ・れんこん

## 3年生のみなさんへ ご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。小学校1年生から9年間続いた給食も、残すところあと4回となりました。6日(金)が3年生の給食最終日となります。

卒業すると、ほとんどの人が給食がなくなり、自分で食事を選ぶことが多くなると思います。十代の食事は特に、将来の健康な体作りにとって大切です。自分で選ぶ食事は楽しいことですが、同時に自分の体は自分で管理していくという責任もついてきます。時々、給食のことを思い出し、バランスの良い食事を心がけてもらえると、嬉しいです。

春休みも

**3食きちんと食べよう!**



給食レシピで朝ベジ♪

### 小松菜のバターしょうゆ炒め



シンプルな味付けでご飯にもパンにもよくあいます!

<材料(作りやすい分量)>

小松菜(2cmカット) 1袋(200g)

えのきたけ(1/2カット) 1袋

A [ バター 大さじ1

しょうゆ 大さじ1弱

\*にんじんやコーンなど加えると

いろいろもきれいです。

<作り方>

①小松菜を洗い、カットしておく。

えのきたけもカットし、ほくほくしておく。

②フライパンにバターを溶かし、えのきたけを加え、しんなりしてきたら小松菜を炒める。全体に火が通ったら、しょうゆをよくまぜてできあがり。

### 《給食白衣についてお願い》

1年間、白衣等の洗濯にご協力いただき、ありがとうございました。おかげさまで、子どもたちは、気持ちの良い清潔な白衣で給食当番をすることができました。ほころびやボタンのとれ、ゴミのゆるみなどを補修していただけますと、とても助かります。次年度、新しい学年に気持ちよく受け渡しができますよう、ご協力をお願いします。