

3月予定献立表

令和7年度

佐倉市立西志津中学校

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	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚 肉 卵 豆 豆制品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 脂質の多い食品		
2月	1日早い 桃の節句 ちらし寿司 鶏と大根のお吸い物 鰯[あじ]のたつた揚げねぎソース 菱餅[ひしもち]	M	かまぼこ 鶏肉 あじ	牛乳 海苔	人参 菜花 小松菜 三つ葉	れんこん かんぴょう しいたけ 生姜 長ねぎ 大根 えのきだけ	米 砂糖 でんぷん 麩 ひしもち	油 ごま油	829 32.5	20.5 3.9
3火	マーボー豆腐丼 中華スープ 根菜チップス (さつまいも・蓮根・ジャガイモ)	M	豚肉 豆腐 みそ パーコン	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ しいたけ れんこん 生姜 にんにく たけのこ しめじ	米 麦 砂糖 でんぷん さつまいも じゃがいも	油 ごま油	857 31.3	29.6 3.6
4水	ガーリックライス ポークビーンズ コールスローサラダ ヨーグルト	M	ハム 大豆 豚肉 鶏肉 パーコン	牛乳 ヨーグルト	パセリ ビーマン 人参 トマト	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム きゅうり	米 麦 砂糖	炒-ア 10% マヨネーズ タイプD レタック	807 34.9	24.8 3.0
5木	ごはん 白身魚コーンフレーク揚げ ごまキムチ汁 小松菜ソテー アセロラゼリー 朝ベジレシビ	M	ホキ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	えのきだけ 大根 こぼろ 長ねぎ 白菜	米 小麦粉 コーンフレーク ゼリー	油 ごま	812 29.7	21.8 2.9
6金	チリドッグ ブロッコリーのマリネ ABCコンソメスープ はちみつレモンゼリー	M	豚肉 パーコン フランクフルト	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 トマト	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ セロリ	パン 砂糖 マカロニ ゼリー	油	823 27.0	34.4 3.2
9月	ご卒業おめでとうございます わかめごはん 鶏の米粉唐揚げ(2個) 佐倉市蓮根のサラダ 豚汁 お祝いクレープ	M	鶏肉 ハム 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	生姜 にんにく 蓮根 きゅうり 大根 こぼろ 長ねぎ	米 麦 米粉 でんぷん 砂糖 クレープ じゃがいも	ごま 油 マヨネーズ タイプD レタック	899 37.8	28.0 3.5
10火	* * * * * 卒業式 * * * * *									
11水	ごはん めばる割烹漬け 生揚げのみそ炒め つぼ漬け和え お米のガトーショコラ	M	めばる 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	キャベツ しいたけ きゅうり たけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく	米 砂糖 でんぷん ガトーショコラ	ごま ごま油	892 41.4	29.7 2.6
12木	ブルコギ風野菜丼 トックのスープ 清見オレンジ	M	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ニラ	にんにく 白菜 玉ねぎ もやし 長ねぎ しめじ しいたけ 清見オレンジ	米 麦 砂糖 トック	ごま油 ごま	751 30.4	18.3 2.6
13金	麦ごはん 手作りキャベツメンチカツ みそワタンスープ マカロニサラダ 岩手県の郷土料理	M	豚肉 みそ 大豆ミート ハム	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 白菜 玉ねぎ もやし 長ねぎ コーン 生姜 にんにく きゅうり	米 麦 小麦粉 パン粉 かに ワタンの皮	油 ごま マヨネーズ タイプD レタック	855 29.4	27.2 2.8
16月	麦ごはん ひつつみ 鮭の塩麹焼き 納豆和え 人参ゼリー	M	豚肉 鮭 納豆 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	大根 長ねぎ	米 麦 ゼリー 小麦粉	油	784 33.9	21.1 2.1
17火	ビーフカレーライス いちごヨーグルト ツナと海藻のサラダ	M	牛肉	牛乳 寒天 わかめ ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	911 31.1	29.2 2.5

※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)と卒業式以降の給食はありません。

今月の地場産物		学校給食接種基準	
・米	・米粉	830	23.1
・れんこん(3/2、3、9)	・長ねぎ	34.2	2.5
・白菜(3/12、13)		今月の平均	
・人参(3/2~13日)	・小松菜	838	25.8
		32.6	2.9

3年生のみなさんへ ご卒業おめでとうございます!

ほとんどの人が、小学校1年生から9年間続いた給食ですが、残すところあと5回となりました。卒業式前日の3月10日(月)で給食が終了となります。白衣や帽子を身に着けて当番をしたり、みんなで配膳をしたり、同じ食事をしたり、今まで当たり前で過ごしてきたこの時間が、良い思い出になっていたら嬉しいです。

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増えます。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てきます。これからの明るい未来へ、自分の歩む道を切り開くみなさんにとって、生涯健康でいることはとても大切です。時々、給食のことを思い出し、栄養バランスを考えた食事を気にかけて生活を送ってくれることを、願っています。

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、ゴム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。

☆来年度の給食は4月10日(金)より開始します☆