



3月 予定献立表



令和6年度 佐倉市立根郷中学校

今月の目標: 一年間の給食を振り返ろう



日	曜日	献立名			主な材料と働き						栄養量	
					肉・血・骨を作る		体の調子を整える		力や熱のもとになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	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		
3	月		五目ちらしずし	鯖の照り焼き 梅おかか和え 菜の花のすまし汁 ひし餅	鯖 鶏肉 アサリ 花ふ かまぼこ 鰹節	牛乳 焼きのり	人参 ねぎ(緑) 菜の花 小松菜	蓮根 大根 ねぎ(白) 干し椎茸 かんぴょう 椎茸 絹さや しょうが	米 麦 砂糖	油 ごま	826 33.9	24.6 3.3
4	火		ご飯	トンテキ まめまめサラダ 小松菜の味噌汁 ヨーグルト	豚肉 ツナ ミックスビーンズ 油揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ(緑) 小松菜	キャベツ きゅうり ねぎ(白) コーン しょうが えのき	米	マヨネーズタイプ	862 35.3	28.9 2.4
5	水		ココア 揚げパン	ビーフシチュー わかめとツナのサラダ マシュマロコーン	牛肉 ツナ	牛乳 生クリーム わかめ	人参 ねぎ(緑) ブロッコリー トマトビュレ	玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり マッシュルーム にんにく	パン 小麦粉 じゃが芋 コーンフレーク マシュマロ	油 バター ごま ココア	844 30.9	29.2 2.9
6	木		ご飯	コーンフ레이크チキン 納豆和え えのきとニラのスープ すだちゼリー	鶏肉 ベーコン 納豆 鰹節	牛乳 粉チーズ 焼きのり	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 ニラ	玉ねぎ 切干大根 ねぎ(白) えのき	米 パン粉 コーンフ레이크 ゼリー	マヨネーズタイプ	787 34.5	18.5 2.7
7	金		からっと ご飯	人参サラダ 大和芋のふわふわ汁 セレクト★ジェラート	鶏肉 ツナ かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	大根 ごぼう きゅうり セロリ 枝豆 しょうが 椎茸	米 でん粉 大和芋 ジェラート	油 ごま	897 35.1	27.7 3.1
10	月		ご飯	味噌炒り鶏 切干大根のごまマヨ和え 抹茶プリン	鶏肉 ハム 味噌	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草 いんげん	ごぼう 切干大根 ゆで筍 干し椎茸	米 里芋 こんにやく 砂糖	油 マヨネーズタイプ ごま	824 27.6	25.3 2.0
11	火	卒業式										
12	水		厚揚げのマーボー丼	シルバーサラダ 中華風コーンスープ 一口ぶどうゼリー	厚揚げ 豚肉 ハム 卵 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) ニラ	玉ねぎ ねぎ(白) もやし きゅうり コーン クリームコン しょうが にんにく	米 麦 春雨 でん粉 ゼリー	油 ごま油 マヨネーズタイプ ごま	876 32.5	30.8 3.1
13	木		まぜ飯	鰹のねぎ味噌焼き だご汁 不知火(しらぬい)	鰹 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) 小松菜 いんげん	ねぎ(白) 大根 ごぼう 椎茸 ゆで筍 干し椎茸 椎茸 不知火	米 里芋 米粉 小麦粉 砂糖		823 35.3	22.7 2.5
14	金		ツナピラフ	レバーとポテのケチャップ和え ABCスープ 蜂蜜レモンゼリー	ツナ レバー ベーコン	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ セロリ コーン マッシュルーム しょうが にんにく レモン果汁	米 じゃが芋 ABCマカロニ でん粉 蜂蜜 ナタデココ	油 バター ごま ココア	782 28.0	21.2 2.7
17	月		麦ご飯	ポークカレー ひじきのサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト ひじき	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく アップルビュレ みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 カレールー	876 839	25.3 3.0

*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆印&2重下線は、3年生思い出給食メニューです!

基準値	830 27.4~41.5	18.4~27.6 2.5未満
今月の平均値	839 32.0	25.4 2.7

3年生のみなさんへ

小学生から9年間の給食も残りあとわずかですね。みなさんにとって給食時間は楽しい思い出になったでしょうか? これからは、自分で食事を選ぶ機会が増えていくと思います。成長期の食習慣は、将来の健康を左右します。また、夢を叶えたり、なりたい自分になるためには、健康な心と体が必要です。食を大切に、バランスの良い食生活を心がけ、夢を叶えるカラダづくりをしましょう!

みなさんの健やかな成長と健康を心から願っています。



保護者のみなさまへ

一年間、学校給食において、ご理解とご協力いただきありがとうございました。

また、白衣の洗濯アイロンがけもありがとうございました。今年度最後の当番で白衣を持ち帰りましたら、ボタンやゴム等の点検をしていただけますと幸いです。次の学級へ気持ちよく渡せるようにご協力お願いいたします。白衣は、修了式までに学級へ返却ください。



給食で使用している「米」「パン」の代金は、佐倉市からの援助で購入しています!



給食 振り返りチェック!

1年間の給食を振り返り、できていたことに〇をつけましょう。

☐ 好き嫌いしないで色々な食べ物にチャレンジできた



☐ 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた



☐ 食事の前後の手洗いをしっかりできた



☐ 食事のマナーをしっかりと守って食べられた



☐ よくかんで味わって食べることができた



☐ 給食当番の仕事を協力してすることができた



☐ 旬の食べ物や行事食、郷土料理、地産地消を、給食を通して知ることができた



できなかったことは、次の学年での目標にしましょう!



今月の地産地消!

米・里芋・大和芋・大根・蓮根・葉ねぎ・小松菜・ほうれん草・しいたけ・米粉・味噌



新年度の給食開始は、4月11日(金)の予定です!



一年間ありがとうございました!



裏面の食育だよりも見てね!

