



# 3月 予定献立表



根郷中学校  
給食HP  
QRコード

令和7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	
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	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)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	ひな祭り献立 五目ちらしずし	鯖の天ぷら 菜の花汁 桜もち風プリン	鶏肉 鯖 エビ アサリ かまぼこ	牛乳	人参 菜の花 ねぎ(緑) 絹さや	蓮根 ねぎ(白) かんぴょう 椎茸 干し椎茸 しょうが	米 麦 花ふ 小麦粉 砂糖 桜もち風プリン	油	782 35.2	21.8 2.6	
3	火	かぶの スパゲティ	鶏肉のトマト煮 かぼちゃドーナツ	鶏肉 ベーコン 豆腐 おから	牛乳	人参 ほうれん草 かぼちゃ いんげん カットトマト	玉ねぎ かぶ セロリ にんにく	スパゲティ じゃが芋 砂糖 ホットケーキミックス	油 バター オリーブオイル	753 34.3	23.7 2.5	
4	水	プルコギ丼	トックスープ *マシュマロコーン	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑) ニラ 小松菜	玉ねぎ もやし ねぎ(白) 干し椎茸 えのき にんにく	米 トック コンフレク マシュマロ	油 ごま油 バター	874 29.5	22.8 2.5	
5	木	ガーリック ライス	*コンフレクチキン チリコンカンスープ いちご	鶏肉 牛肉 ベーコン ウインナー 大豆	牛乳 粉チーズ	人参 カットマト パセリ	玉ねぎ にんにく コン マッシュルーム いちご	米 麦 パン粉 コンフレク	油 バター マヨネーズタイプ	801 38.4	24.0 3.1	
6	金	卒業おめでとう献立 *からっと ご飯	海藻サラダ 佐倉のけんちん汁 セレクト★ジェラート	鶏肉 豆腐 かまぼこ 味噌	牛乳 海藻ミックス	人参 小松菜 葉ねぎ	大根 きゅうり ごぼう コーン 枝豆 椎茸 しょうが レモン果汁	米 でん粉 さつま芋 砂糖 ジェラート	油 ごま	839 30.2	27.1 3.2	
9	月	ご飯	味噌肉じゃが 納豆和え ヨーグルト	豚肉 納豆 鰹節 味噌	牛乳 ヨーグルト 焼きのり	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 いんげん	玉ねぎ ねぎ(白) 切干大根	米 じゃが芋 しらたき 砂糖	油	796 28.3	16.6 6.9	
10	火	卒業式										
11	水	ツナピラフ	レバーとポテトのカレー和え エノキとニラのスープ 蜂蜜レモンゼリー	レバー 鶏肉 ツナ なた	牛乳	人参 ニラ ほうれん草	玉ねぎ コーン しょうが マッシュルーム えのき レモン果汁	米 じゃが芋 でん粉 蜂蜜 ナタデココ	油 バター	759 27.1	18.9 2.8	
12	木	ココア フレンチ トースト	コーンチャウダー スパゲティサラダ	鶏肉 ツナ 卵	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり コーン	パン じゃが芋 サラスパ 米粉 砂糖	油 バター ごま ココア	784 31.8	24.4 2.8	
13	金	厚揚げの マーボー丼	わかめスープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 厚揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ 粉寒天	人参 ねぎ(緑) ニラ	玉ねぎ ねぎ(白) もやし しょうが にんにく 黄桃	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ラー油	831 34.6	24.8 2.9	
16	月	郷土料理紹介献立【岩手県】 ご飯	鮭の南部焼き ひつつみ ささみと水菜の梅和え 一口ぶどうゼリー	鮭 鶏肉	牛乳 焼きのり	人参 ねぎ(緑) 水菜 小松菜	大根 ねぎ(白) ごぼう キャベツ きゅうり 椎茸 練り梅	米 小麦粉 でん粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	839 35.2	21.9 2.3	
17	火	麦ご飯	チキンカレー ひじきのサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 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 みかん パイン 黄桃	米 じゃが芋 砂糖 ナタデココ	油 カレールウ	888 26.2	24.9 2.9	

\*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&赤字の2重下線は、  
3年生思い出給食メニューです!

## 春休みの食生活のポイント

①毎日、朝食をしっかりとる

「早寝・早起き・朝ごはん!」



②おやつとり方に気をつける

お菓子の食べ過ぎ、甘い飲物の飲み過ぎに  
注意しましょう。



③牛乳を飲むのを忘れずに

1日1回は、コップ1杯の  
牛乳を飲みましょう。



④いろいろな食品を食べる

野菜、きのこ、魚、豆、海藻などを  
しっかりととりましょう。



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!



### 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!

祝★卒業

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。



### 今月の地産地消!

米・蓮根・人参・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10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!

