

3月予定献立表

令和7年度

目標：一年間のまとめと反省をしよう

佐倉市立佐倉中学校

日	曜日	献立			主な食材						栄養価	
		主食	牛乳	主菜他	血・肉・骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g
					肉 魚 卵 大豆製品	牛乳 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品	たんぱく質g	食塩相当量g
2	月	麦ご飯	★	ヤンニョムチキン チョコレートサラダ チーズ みそワンドンスープ	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ のり チーズ	人参 にら	きゅうり キャベツ 長ねぎ もやし 干し椎茸	米 麦 澱粉 砂糖 水あめ	大豆油 白ごま ごま油	792	23.8
3	火	ちらし寿司	★	さわらの西京焼き ひな祭り シャキッと和え ひな祭りすまし汁 三色だんご	卵 さわら みそ ツナ 豆腐 蒲鉾 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	干し椎茸 かんぴょう 蓮根 白菜 切干大根	米 砂糖 だんご	白ごま	814	22.1
4	水	ご飯	★	トンテキ キムチ納豆あえ 佐倉のみそ汁	豚肉 納豆 かつお節 厚揚げ みそ	牛乳	人参 葉ねぎ 小松菜 ほうれん草	ごぼう 蓮根 大根	米 砂糖 大和芋	サラダ油	757	24.5
5	木	ココア揚げパン	★	パンネのトマト煮 西洋野菜のマリネ はちみつレモンゼリー	豚肉 大豆 ハム	牛乳 粉チーズ	トマト ブロッコリー アスパラガス	玉ねぎ セロリ きゅうり キャベツ	パン 砂糖 マカロ セリー	大豆油 サラダ油	881	24.0
卒業おめでとう献立												
6	金	からっとご飯	★	塩こうじ磯和え お祝い白玉汁 お祝いクレープ	鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 人参	白菜 椎茸 大根	米 麦 澱粉 砂糖 白玉 クレープ	大豆油 白ごま	756	24.5
9	月	ハヤシライス	★	小松菜サラダ ミルクずもち	豚肉 ツナ きな粉	牛乳	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま油	836	23.1
10	火	卒業式										
11	水	プルコギ丼	★	ブロッコリーサラダ チョコチップスコーン	豚肉 おから	牛乳	人参 にら ブロッコリー	玉ねぎ えのき キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 小麦粉 チョコチップ	ごま油 白ごま 豆乳バター	885	27.3
【全国の郷土料理を知ろう！～岩手県～】												
12	木	ご飯	★	豚肉のスタミナ焼き ごまみそ和え ひつつみ汁 みかん	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ りんご もやし ごぼう 干し椎茸 えのき 大根 長ねぎ みかん	米 麦 砂糖 ひつつみ	白ごま	818	25.5
13	金	ご飯	★	魚のみそマヨ焼き おかかサラダ 鶏団子みそ汁 一口ゼリー	さけ みそ かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ キャベツ 大根	米 砂糖 澱粉 こんにやく ゼリー	卵不使用マヨネーズ 白ごま サラダ油	761	24.1
16	月	ご飯	★	手作りコロッケ 小松菜のバター醤油炒め 厚揚げのみそ汁	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ コーン えのき	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉	サラダ油 大豆油 豆乳バター	767	22.6
17	火	タコライス	★	もずくと卵のスープ 一口アセロラゼリー	豚肉 大豆 鶏肉 蒲鉾 卵	牛乳 チーズ もずく	人参 ピーマン	玉ねぎ エリンギ 長ねぎ	米 麦 春巻きの皮 澱粉 ゼリー	サラダ油 大豆油	809	22.6
18	水	津田仙カレーライス	★	ひじきのマリネ おふラスク	鶏肉 大豆 きな粉	牛乳 ひじき	人参 ブロッコリー	玉ねぎ りんご カリフラワー きゅうり 大根	米 麦 じゃが芋 麩 砂糖	サラダ油 豆乳バター	799	22.8

※食材の都合により献立を変更することがあります。

※料理名に二重線が引いてあるものは、3年生からのリクエストです。

今月の地場産物

米 白菜 蓮根 大和芋 人参 葉ねぎ
長ねぎ トマト 小松菜 ほうれん草
椎茸(きのこ園) 塩こうじ 味噌



基準値	830	23.1
	34.2	2.5
今月の平均値	806	23.9
	31.0	2.7

お知らせ

- ・3日(火) 3年生は給食がありません。
- ・6日(金) 3年生給食最終日
- ・10日(火) 給食はありません。

1年間、給食白衣の洗濯・アイロンがけにご協力いただきありがとうございました。今月最後の当番になりましたら、お手数ですがボタンやゴムの点検をしていただくと大変助かります。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます

長い人は9年間食べてきた給食も、3月6日が最後になります。給食にはどんな思い出がありますか？好きなメニューが出て嬉しかったこと、苦手なものも頑張って食べたこと……。楽しい思い出が心に残っていれば嬉しいです。

これから新しい生活が始まり、自分で食べ物を選ぶ機会が増えていきます。成長期の食習慣は、その後の健康を左右する重要なものです。自分の体と健康を守るのは、自分自身。

”食べること”を大切に、元気に過ごしましょう。

みなさんのこれからのご活躍を、給食室一同応援しています。

春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

佐倉市HPより
家族みんなで作れる学校給食レシピ集

佐倉中給食室
(随時更新中)




佐倉市ホームページや佐倉中ホームページにて、給食レシピを紹介しています。ぜひ参考にしてください♪