

2026年



# 3月献立表

佐倉市立志津中学校

日付	牛乳	献立名	主 な 材 料						1食あたり (kcal)	脂質(g) 食塩 相当量(g)
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
肉・魚・卵 大豆・大豆製品		牛乳・小魚 乳製品・海藻類		緑黄色野菜 その他の野菜 果物		穀類 いも類 砂糖		油脂類 脂肪の多い食 品		
2月	朝ベジサンド ミルメグ	朝ベジサンド じゃがいも-サラダ ミネストローネ みかんタルト	ハム ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり セロリ みかん	パン 砂糖 じゃが芋 タルトカップ	油	877	36.8
3火	菜飯	鶏肉のねぎソースがけ 磯和え なら玉汁 豆乳ヨーグルト	鶏肉 卵 豆腐 豆乳	牛乳 のり	人参 小松菜	長ネギ 生姜 にんにく えのき	米 砂糖 澱粉	油	814	23.1
4水	ちらし寿司	ぶりの照り焼き すまし汁 桜餅	卵 ぶり なると 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜 きぬさや	れんこん 干しシイタケ 生姜	米 砂糖 桜餅	油	881	25.1
5木	ガーリックライス	豚肉のかりん揚げ わかめスープ バニラアイス	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	小松菜 パセリ	長ネギ 生姜 えのき にんにく コーン	米 砂糖 アイス 澱粉	油 こま	898	35.7
6金	カツカレーライス	ピリカきゅうり お祝いケーキ	豚肉 卵	牛乳	人参	長ネギ 生姜 えのき にんにく コーン	米 砂糖 小麦粉 パン粉 ケーキ	油	884	27.9
9月	お赤飯	魚のみりん醤油漬け 焼肉サラダ お祝い汁 すだちゼリー	豚肉 カラスカレイ 鶏肉 なると 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	大根 きゅうり 干しシイタケ だけのご 長ネギ	米 もち米 砂糖	油 こま	768	26.5
10火	卒 業 式									
11水	ご飯	鶏肉の照り焼き ほうれん草サラダ バター味噌すいとん ぽんずおぼろ	鶏肉 ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ ほうれん草	コーン しめじ	米 すいとん粉 砂糖 じゃが芋	油 バター	859	24.1
12木	わかめご飯	ハニートマトおろしソース ポテトサラダ 野菜スープ 抹茶プリン	豚肉 卵 ハム ベーコン	牛乳 生クリーム わかめ	人参 小松菜	大根 生姜 にんにく きゅうり えのき 長ネギ	米 砂糖 パン粉 澱粉	マヨネーズ	874	30.9
13金	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 納豆和え 鶏肉と大根の味噌煮 いちご	鶏肉 鮭 ちくわ かつおぶし 味噌 納豆	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草 いんげん	キャベツ 玉ねぎ 生姜 大根 いちご	米 砂糖	油 バター	813	22.6
16月	ご飯	ポークピカタ 小松菜のバター炒め 佐倉の味噌汁 かぼちゃプリン	豚肉 卵 味噌 油揚げ 味噌	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	ごぼう れんこん 大根 えのき 長ネギ	米 砂糖 小麦粉 さつま芋	油 バター	836	29.3
17火	ご飯	鶏肉のごまだれ焼き 和風サラダ かきたま汁 お米のムース	鶏肉 卵 なると 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	長ネギ えのき 生姜	米 砂糖 澱粉	油 こま	837	32.0
18水	ご飯	めばるの香味揚げ キャロットサラダ 豚汁 チーズ	豚肉 めばる ツナ 豆腐 味噌	牛乳 チーズ	人参 小松菜	きゅうり 大根 セロリ 玉ねぎ 生姜 にんにく 長ネギ ごぼう	米 砂糖 澱粉 里芋	油	819	26.1

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※3/3、3/11~3/18は、3年生は給食はありません。

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	830Kcal	846
たんぱく質	27.0~41.5g	35.2
脂質	18.4~27.6g	28.3
食塩相当量	2.5g未満	2.76

## 3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます

小学校から9年間食べてきた給食も、あとわずかです。最後になります。

給食にはどんな思い出がありますか？お友達と楽しく食べたこと…、好きなものや苦手なものがでたこと…。楽しい思い出がたくさんあるとうれしいです。

自分の夢をかなえるため、なりたい自分になるためには、なによりも健康な心と体が必要です。これからもバランスのよい食生活を心がけ、健康な体を作って、たくさんの夢をかなえられるといいですね。

### ☆給食白衣についてのお願い☆

最後の給食当番の人は、洗濯、アイロンをかけて持ってきてください。次年度のクラスに気持ち良く受け渡しができるように、ご協力をお願いいたします。



## ひな祭り

ひな祭りの起源は中国までさかのぼるとされています。紙の人形（ひとがた）を川に流し厄払いをする「流しびな」として行われていました。今では、ひな人形は子供たちを病気や災難から守って幸せになるようにと、願いを込めて家に飾るようになりました。

給食では、4日にちらし寿司でお祝いします。



## 健康に暮らすための3つの約束



栄養バランスのよい食事と、適度な運動、十分な睡眠（休養）は、健康な体をつくるための基本です。