

# 3月の予定献立表



令和4年度

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に身体をつくる食品			主に熱や力になる食品			主に調子を整える食品		
		主食	のり	おかず			赤色	黄色	緑色						
1	水	肉野菜ラーメンの汁 	牛乳	中華麺 サーモンとチーズの包み揚げ お楽しみ	886	36	牛乳 豚肉 サーモン チーズ	中華麺 米油 砂糖 ごま油 春巻きの皮 薄力粉	にんじん もやし キャベツ にんにく 生姜 ねぎ						
2	木	～3年生最終日～ キンパ風ご飯 	コーヒー牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き 白菜と卵のスープ	662	33.0	コーヒー牛乳 牛肉 のり 鶏肉 豚肉 わかめ 卵	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	にんじん ほうれん草 たくあん にんにく 生姜 白菜 チンゲン菜						
3	金	菜の花ちらし寿司 	牛乳	酢飯 あられ汁 いちご(2)	580	32.4	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 お魚豆乳団子	米 米油 砂糖 ごま じゃが芋 片栗粉	にんじん ごぼう 菜花 しいたけ かぶ ほうれん草 いちご						
6	月	麦ご飯 	牛乳	鯖のカレーマリネ 森のきのこサラダ 若竹汁	698	29.3	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 片栗粉 米油 砂糖	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ 舞茸 にんにく 筍 にんじん ほうれん草						
7	火	鶏飯(奄美大島) 	牛乳	がね(鹿児島) 切干大根のサラダ	723	24.2	牛乳 鶏肉 卵 のり	米 麦 米油 ごま さつま芋 薄力粉 砂糖	生姜 ねぎ 高菜漬け にんじん 玉ねぎ いら 切干大根 もやし 小松菜						
8	水	白ごま担々うどんの汁 	牛乳	ゆでうどん いかのから揚げ磯風味 せとか(1/4)	749	36.7	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 竹輪 みそ いか 青のり	うどん 米油 ごま 練りごま 砂糖 ラー油 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん 小松菜 ピーマン ねぎ せとか						
9	木	麦ご飯 	牛乳	和風コロッケ もやしのごま和え 鶏肉入りみそ汁	725	26.0	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 じゃが芋 米油 砂糖 薄力粉 パン粉 ごま	もやし にんじん しめじ 大根 ねぎ						
10	金	手作り中華蒸しパン 	牛乳	ワンタンスープ ヨーグルト	615	27.4	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 ヨーグルト	米油 砂糖 片栗粉 薄力粉 ワンタンの皮 ラー油	生姜 玉ねぎ 筍 干し椎茸 にんじん ねぎ 白菜 もやし						
13	月	ブルコギ丼 	牛乳	麦ご飯 サムゲタン風スープ	692	30.0	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 ごま油 砂糖 はちみつ ごま もち米	にんじん 玉ねぎ いら 白菜 しめじ えのき草 もやし にんにく 生姜 大根 ねぎ 赤ピーマン						
14	火	ごぼうと鶏肉の和風パスタ 	牛乳	じゃこサラダ カフェオレゼリー	718	27.0	牛乳 ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ 生クリーム	オリーブ油 砂糖 米油 スパゲティ 片栗粉 ごま	にんにく 玉ねぎ ごぼう 生姜 小松菜 きゅうり キャベツ 赤ピーマン						
15	水	卒業式の為、給食はありません。													
16	木	塩昆布入り発芽玄米ご飯 	牛乳	ハガツオの竜田揚げ はりはり漬け せんべい汁	704	34.2	牛乳 油揚げ ハガツオ 鶏肉 みそ	米 発芽玄米 ごま 片栗粉 米油 せんべい	生姜 キャベツ 切干大根 にんじん ごぼう 大根 ねぎ						
17	金	手作りカレーパン 	牛乳	マカロニトマトスープ お楽しみ	856	29.7	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉	パン 米油 砂糖 片栗粉 薄力粉 パン粉 じゃが芋 マカロニ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト缶						



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！  
3月の給食は、1日(水)は、卒業お楽しみ献立です！！  
2日(木)は宗中最後の給食です。

12年のみなさん、1年間給食をたくさん食べてくれて、  
ありがとうございました。

4月はクラス替えがあり、このクラスのみんなで

給食を食べるのは、最後の月になりました！

給食を通して、楽しい時間を過ごしてください！！

※今月の減塩おすすり献立日は13日(月)です。



残り少ない中学校の給食を楽しんでください



※15日は卒業式の為、給食はありません。

※都合により、献立を変更する場合がございます。  
ご了承ください。

