

# 3月の予定献立表



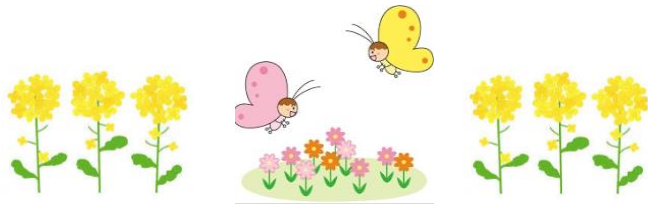
平成29年度

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名			エネルギー	たんぱく質	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	のりもの	おかず	Kcal	g	赤色	黄色	緑色	
1	木	ごはん 	牛乳 	さわらの西京焼き きのこサラダ 鶏肉とやさいのみそ汁 	767	28.5	牛乳 さわら 白みそ 鶏こま肉 赤みそ 油揚げ	精白米 三温糖 じゃがいも 油	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ しめじ にんにく まいたけ	
2	金	～ひな祭り献立～ こぎつね寿司 	牛乳 	菜の花の辛子和え すまし汁 子つぶ大福	746	24.6	牛乳 豚ひき肉 油揚げ かまぼこ 鶏ささみ	精白米 三温糖 上白糖 でんぷん ごま油 油	にんじん グリルピーズ 菜花 もやし ねぎ	
5	月	～3年生リクエスト献立～ ココア揚げパン 	コーヒーストック 	ツナサラダ サイダーゼリー	788	23.7	牛乳 ツナフレーク 寒天	コッパン 上白糖 油	にんじん きゃべつ こまつな 玉ねぎ コーン みかん缶 パイナップル もも缶 レモン果汁	
6	火	チキンカレー 	牛乳 	フルーツサラダ	791	26.8	牛乳 パルメザンチーズ 鶏むね肉	精白米 三温糖 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 油	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり みかん缶 夏みかん缶 りんご缶	
7	水	あんかけラーメン 	牛乳 	鶏の唐揚げ 中華くらげサラダ	822	34.8	牛乳 豚こま肉 木綿豆腐 鶏もも肉 くらげ	ホット中華麺 でんぷん 上白糖 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 こまつな にんにく たけのこ きくらげ しょうが しいたけ もやし	
8	木	ごはん 	牛乳 	メバルのねぎみそ焼き 鶏肉ともやしの辛し和え 若竹煮	766	31.0	牛乳 メバル 白みそ 鶏むね肉 木綿豆腐 わかめ	精白米 三温糖 ごま油	こまつな にんじん たけのこ もやし えのきだけ ねぎ	
9	金	麻婆豆腐丼 	牛乳 	チンゲン菜のスープ	772	28.4	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 豚こま肉	精白米 三温糖 油 ごま油 でんぷん	にんじん にら チンゲン菜 にんにく しょうが ねぎ しいたけ たもぎ茸	
12	月	炊き込みピビンバ 	牛乳 	わかめスープ すだちゼリー	768	27.7	牛乳 わかめ 豚ひき肉 木綿豆腐	精白米 上白糖 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ もやし	
13	火	ナンピザ 	牛乳 	コーンサラダ 鶏肉とわかめスープ	802	27.5	牛乳 シュレットチーズ ウインナー 鶏こま肉 わかめ	ナン 上白糖 ごま油 三温糖 オリーブ油	青ピーマン にんじん にんにく 玉ねぎ しめじ ホールトマト きゃべつ きゅうり	
14	水	カレーうどん 	牛乳 	イカのチリソース和え 甘夏	821	30.1	牛乳 豚こま肉 いか 高野豆腐 油揚げ	地粉うどん ごま油 でんぷん 油	こまつな しょうが にんにく ねぎ 甘夏みかん	
15	木	卒業式の為、給食はありません。								
16	金	ごはん 	牛乳 	キャベツメンチ もやしの和え物 豆腐のみそ汁	832	31.6	牛乳 わかめ 豚ひき肉 鶏卵 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 乾燥パン粉 薄力粉 上白糖 油 白ごま	にんじん 玉ねぎ きゃべつ もやし しめじ ねぎ	
19	月	はちみつレモントースト 	牛乳 	ホワイトシチュー コーンサラダ	758	27.3	牛乳 生クリーム パルメザンチーズ 鶏むね肉	食パン はちみつ 有塩バター グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 上白糖	にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン パセリ じゃがいも	



**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、5日(月)3年生のリクエスト給食！6日(火)、7日(水)お楽しみ給食の3日間です。  
残り少ない中学校の給食を楽しんでください。



在校生のみなさん、1年間給食をたくさん食べてくださり、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♡

※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あります。ご了承ください。

※今月の減塩おすすめ献立日は、1日です。(塩分 2.8g)

