

# 3月予定献立表

令和5年度（令和6年）

志木市立宗岡中学校

献立名			栄養量 エネルギー たんぱく質量	体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品	
主食	飲み物	副菜		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群	5群 炭水化物	6群 脂質
1 金			牛乳 あみの佃煮 治部煮（じぶに） 打ち豆のゴマ酢和え	653 kcal 27.6 g	鶏肉 大豆	牛乳 おきあみ	にんじん、こまつな 生しいたけ、たけのこ缶、だいこん、かぶ、りょくとうもやし	精白米、三温糖、いた麩、さといも、片栗粉	ごま油、ごま
4 月			牛乳 春の金平 あられ汁	584 kcal 25.8 g	むきえび ぎげたまご 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん、なばな、葉ねぎ 干し椎茸、れんこん、ごぼう、うど、だいこん	精白米、上白糖、三温糖、しらたき	油、ごま油、ごま
5 火			牛乳 にんじんふりかけ さばの香味焼き 水菜とあぶらあげの和風スープ	647 kcal 31.2 g	ツナ缶 さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん、みずな、こまつな ねぎ、にんにく、しょうが、玉葱	精白米	油、ごま、ごま油
6 水			牛乳	699 kcal 27.1 g	鶏肉 蒸しかまぼこ 麦み 豆乳	牛乳	にんじん、糸みつば 干し椎茸、はくさい、たけのこ	うどん、さつまいも、三温糖、はちみつ	ごま、油
7 木			牛乳 あったか北海汁 ペイクドチーズケーキ*33	815 kcal 29.8 g	ホタテ貝柱 サーモン 味噌 たまご	牛乳 生クリーム クリームチーズ	にんじん コーン缶、玉葱、レモン汁	精白米、上白糖、じゃがいも、薄力粉、グラニュー糖	有塩バター
8 金			牛乳 ヤンニョムチキン サムゲタン	800 kcal 30.5 g	豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう、万能ねぎ にんにく、大根（たくあん塩漬）、だいずもやし、玉葱、しょうが、ねぎ	精白米、三温糖、かたくり粉、もち米、かたくり粉	油、ごま、ごま油、オリーブ油
11 月			牛乳 せり鍋風鶏汁 果物	701 kcal 30.2 g	たまご 鶏肉 油揚げ 焼き豆腐	牛乳	にんじん、せり 玉葱、干し椎茸、ねぎ、ごぼう、だいこん、まいたけ、デコポン	精白米、大麦、上白糖、油ふ、しらたき	
12 火			牛乳 ワニのから揚げ 菜の花のあえもの	729 kcal 34.1 g	ホタテ貝柱水煮 モウカザメ	牛乳 めかぶわかめ ふのり わかめ	なばな、こまつな、にんじん にんにく、ねぎ、しょうが、もやし	蒸し中華めん、かたくり粉	ごま油 油
13 水			ヘルシー回鍋肉 エスニック大根サラダ	742 kcal 26.5 g	豚肉 八丁みそ 生揚げ ハム	牛乳	青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、みずな にんにく、ねぎ、生しいたけ、キャベツ、切干しだいこん、もやし、レモン汁	精白米、上白糖、でんぶん	油 ごま油
14 木			牛乳 和風ポテトサラダ こづゆ	632 kcal 28.4 g	まだい つお節（乾燥） ちくわ	牛乳 汐昆布	にんじん、ブロッコリー、さやえんどう しょうが、キャベツ、きくらげ	精白米、じゃがいも、さといも、白滝、豆麩	油 ノンエッグマヨネーズ
18 月			牛乳 豆苗とささみの塩昆布和え 豆腐となるとのすまし汁	665 kcal 27.5 g	あずき（こし） きな粉 鶏ささ身 なんと 豆腐	牛乳 汐昆布	トウモロコシ、にんじん もやし、キャベツ、にんにく、玉葱、ねぎ	精白米、もち米、上白糖	ごま、ごま油、油
19 火			牛乳 和風グリーンサラダ もやしたっぷりゴマみそスープ	869 kcal 30.7 g	豚肉 かつお節 豚ばら 赤みそ	牛乳	にんじん、こまつな 玉葱、キャベツ、にんにく、もやし、コーン缶、ねぎ	子供パン、薄力粉、パン粉	油、ごま油、ごま
21 木			牛乳 春野菜香味ダレサラダ ぐんぐんのびるスープ	765 kcal 27.9 g	鶏肉 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ、にんじん、アスパラガス、トウモロコシ、にら にんにく、玉葱、もやし、しょうが、キャベツ、たけのこ	精白米、薄力粉	油、無塩バター、ごま油
22 金			牛乳 じゃがいもごろごろハンバーグ ゆできゃべつ 春のかきたま汁	673 kcal 30.9 g	豚ひき肉 大豆 赤みそ 豆乳 豆腐 たまご	牛乳 スキムミルク さくらえび（ゆで）	にんじん、こまつな 玉葱、キャベツ、しょうが、ねぎ	精白米、焼きふ、じゃがいも、パン粉、かたくり粉	油、ノンエッグマヨネーズ

- ★ 今月のおすすめ減塩レシピに減塩マークをつけています。減塩をこころがけて、生活習慣病を予防しましょう。
- ★ 食材の関係によって、献立を変更する場合があります。ご承知おください。



### 《給食費について》

◎ここ近年、食材費の高騰が続いており、学校給食の食材についても例外ではありません。そのような時勢の中、今年度も学校給食へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。