

# 3月予定献立表

令和6年度

志木市立宗岡中学校

献立名				エネルギー	たんぱく質	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	
日	主食	牛乳	おかず	kcal	g	1群	2群	3群	4群	5群	6群
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
3月	酢飯 春の散らし寿司		梅子キン 白玉ぜんざい	764	29.8	むきえび 生鮭 たまご、鶏若鶏肉 胸、あずき	牛乳	にんじん、ほうれ んそう	干し椎茸、れんご ん、梅干し	精白米、上白糖、 三温糖、かたくり 粉、白玉だんご	米ぬか油
4火	白飯（自校炊飯） カレーライス		パリパリチーズサラダ	720	24.6	豚モモこま肉	ショア シュ レッドチーズ	にんじん、ブロッ コリー	しょうが、にんに く、玉葱、キャベ ツ、はくさい	精白米、じゃがい も、薄力粉、サラ ダ用こんにやく、 三温糖	油
5水	ココア揚げパン		春の彩 チキンサラダ ABCスープ	844	28.4	鶏肉、鶏こま肉	牛乳	ブロッコリー、に んじん、トマト缶	キャベツ、だいこ ん、にんにく、玉 葱	コッペパン、三温 糖、じゃがいも、 マカロニ	ごま油、油
6木	わかめごはん 竹輪と「ボウ」の「マ」だれあえ		春のかきたま汁	714	32.2	鶏肉 焼き竹輪、 絹ごし豆腐、たま ご	牛乳、炊き込みカ メ	こまつな	ごぼう、ねぎ、 しょうが、しょう が、玉葱	精白米、三温糖、 かたくり粉	油、白ごま
7金	チャンポン風 うどん		キャラメルポテト	639	23.5	豚肉、いか、むき えび、焼きちく わ、豚骨	牛乳	にんじん	にんにく、しょう が、筍缶、玉葱、 コーン、キャベ ツ、ねぎ、もやし	うどん、かたくり 粉、さつまいも、 三温糖 アーモン ド粉	油、有塩バター
10月	♪みそラーメン 中		青のりおからボール	901	37.5	赤みそ、八丁み そ、豚肉、豚骨、お から、鶏肉、たま ご	牛乳、あおのり	にんじん	にんにく、しょう が、もやし、ねぎ、 キャベツ、玉葱	蒸し中華めん、か たくり粉、三温 糖、でんぷん	ごま油、米ぬか油、 マヨネーズ（卵 抜き）
11火	鮭のたきこみご飯		せり鍋風鶏汁 手作りずんだ餅	718	30.2	生鮭、鶏肉 、油揚げ	牛乳	万能ねぎ、にんじ ん、せり、むき枝 豆	ごぼう、だいこ ん、まいたけ、ね ぎ	精白米、かたくり 粉、しらたき、上 新粉、白玉粉、上 白糖	米ぬか油、ごま
12水	手作り中華蒸しパン		ワンタンスープ 手作りイチゴジャム ヨーグルトゼリー	618	27.0	豚肉、鶏卵、鶏肉	牛乳、調理用1L 牛乳、調理用ヨー グルト 寒天	にんじん	しょうが、玉葱、 筍缶、干し椎茸、 ねぎ、はくさい、 もやし、いちご	上白糖、かたくり 粉、薄力粉、生ワ ンタンの皮、グラ ニュー糖	米ぬか油
13木	菜の花ごはん		赤魚の磯部揚げ 筑前煮	643	32.4	鶏卵、あかうお 、鶏肉、凍り豆腐	牛乳、夕昆布、青 のり	なばな、こまつ な、にんじん、さ やいんげん	ごぼう、干し椎茸	精白米、薄力粉、 板こんにやく、さ といも、三温糖	米ぬか油
17月	ガーリックライス		手作りラザニア ハムサラダ	768	24.4	鶏肉、無塩せき ポークハム	牛乳、調理用1L 牛乳、生クリー ム、チーズ	パセリ、にんじん	にんにく、玉葱ト 缶、キャベツ、だ いこん、切り干し 大根、きゅうり	精白米、薄力粉、 ぎょうざの皮、 じゃがいも	油、有塩バター
18火	コッペパン		11匹のねこと あほうどりのコロケ ワカメスープ	764	28.9	牛肉、豚肉	牛乳、カットわか め	にんじん	玉葱、キャベツ、 きゅうり、コー ン缶、ねぎ	コッペパン、じゃ がいも、薄力粉、 パン粉	油、マヨネーズ （卵抜き）、白ご ま
19水	海鮮春チャーハン		春野菜の豆乳スープ マーラーカオ	743	25.0	豚肉、むきえび、 いか、鶏卵、無塩 せき、絹ごし豆腐	牛乳、スキムミル ク、調理用牛乳 生クリーム	にんじん、なばな	玉葱、ねぎ、にん にく、キャベツ、	精白米、じゃがい も、三温糖 薄力 粉	油
21金	トマトクリーマスパゲティ		レモンドレッシングサラダ ブラウニー	711	26.0	無塩せき、ツナ缶、木綿豆 腐、豆乳、おから	牛乳、チーズ、調理 用1L牛乳、ク リーム	にんじん、アスパ ラガス、ほうれん そう	にんにく、玉葱 トマト缶、だいこ ん、レモン	スパゲティ、薄力 粉、三温糖、粉糖	オリーブ油

★物資の関係で、当日の食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

★志木市減塩プロジェクト・・・おすすめの減塩献立に マークをつけています。

★給食食材費の引き落としがありますので、銀行等への振り込みをお願いいたします。