



3月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和6年

日(曜)	献立	主に体を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に力や熱のもとになる食品(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 金	ちらし寿司	卵	のり	人参 さやえんどう	蓮根 椎茸	米 砂糖	ごま	881 35.9 26.6 3.2
	ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖		
	菜の花のごまマヨ和え			菜の花 小松菜	コーン		ごま マネー	
	豆腐のすまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	わかめ	万能ねぎ	えのき茸 大根			
	桜餅					桜餅		
4 月	ご飯					米		861 35.2 26.9 2.7
	白身魚の竜田揚げ	ほき			生姜	澱粉	油	
	カリカリごぼうサラダ			人参	ごぼう キャベツ 枝豆	砂糖	油 ごま油	
	白菜のピリ辛煮	豚肉 生揚げ		人参 チンゲン菜	白菜 長ねぎ ｺﾝｺ 生姜	春雨 砂糖 澱粉	油 ごま油	
	牛乳		牛乳					
5 火	焼きそば	豚肉	青のり	人参 ビーマン	玉ねぎ キャベツ もやし	中華麺	油	750 26.7 32.8 3.6
	揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ	小麦粉	油	
	くらげの和え物	くらげ	わかめ		きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	ヨーグルトフルーツ		ヨーグルト		りんご キウイ パナナ みかん パイン	砂糖		
	牛乳		牛乳					
6 水	わかめご飯		わかめ			米		753 29.2 26.4 3.2
	ふくさ卵焼き	卵 鶏肉 豆腐		人参 万能ねぎ	玉ねぎ	砂糖	油	
	かぶとちくわの和え物	ちくわ			かぶ 白菜	砂糖	ごま油 ごま	
	じゃが芋の味噌汁	豚肉 油揚げ 味噌		小松菜	玉ねぎ		じゃが芋	
	牛乳		牛乳					
7 木	キャラメル揚げパン					パン 砂糖	油	754 36.5 33.1 2.6
	チキンの香草焼き	鶏肉		パセリ	ｺﾝｺ	砂糖		
	ほうれん草とツナのソテー	まぐろ		ほうれん草	コーン		バター	
	トマトクリームスープ	豚肉	牛乳	人参 トマト フロッキー	玉ねぎ 白菜 ｺﾝｺ	米粉	油	
	牛乳		牛乳					
8 金	ポークカレーライス	豚肉	チーズ	人参	ｺﾝｺ 生姜 玉ねぎ グリンピース	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター	882 27.6 26.7 2.9
	ハムと白菜のサラダ	ハム		人参 小松菜	玉ねぎ 白菜	砂糖	油	
	手作りカフェオレゼリー		牛乳			砂糖	生クリーム	
	牛乳		牛乳					
11 月	カスタードスティックパン					パン		756 24.9 37.5 2.9
	えびフライ	えび				パン粉	油	
	コールスローサラダ				キャベツ コーン きゅうり		油	
	ラビオリスープ	豚肉		人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 ｺﾝｺ	小麦粉	油	
	いちごクレープ					クレープ		
	牛乳		牛乳					
3年生給食最終日 ～卒業記念給食～								
12 火	ご飯					米		795 35.4 27.2 2.4
	さばのごま焼き	さば				砂糖	ごま	
	ひじきと豚肉の炒め煮	豚肉 さつま揚げ	ひじき	人参 いんげん	生姜	砂糖 ｺﾝｺﾖｶ	油 ごま油 ごま	
	豆乳味噌汁	鶏肉 油揚げ 豆乳 味噌		人参	しめじ 白菜 長ねぎ		じゃが芋	
	牛乳		牛乳					
13 水	卒業式 お祝い紅白まんじゅう							
14 木	ご飯(韓国のに)		のり			米		883 37.9 28.2 2.7
	手作りもち米しゅうまい	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 生姜 椎茸	砂糖 澱粉 もち米	ごま油	
	キャベツのごま味噌和え	味噌	わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	
	厚揚げのオイスター煮	豚肉 生揚げ		人参 チンゲン菜	玉ねぎ 大根 生姜 木耳	澱粉	油 ごま油	
	牛乳		牛乳					
15 金	シーフードピラフ	えび いか あさり		ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	米	油 バター	864 36.8 34.6 3.2
	ローストポーク	豚肉						
	カレー風味サラダ			人参 小松菜	もやし		油	
	白菜のクリームスープ	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	白菜 玉ねぎ コーン	米粉	油 バター	
	ティラミス					ティラミス		
	牛乳		牛乳					

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。 ☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。

☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。

☆今月の白井産は米、小松菜です。

摂取基準値

エネルギー	830kcal	たんぱく質	27~42g
脂質E比	20~30%	食塩相当量	2.5g未満



3年生のみなさん、桜台中学校の給食はいかがでしたか？友達や先生方と過ごした給食時間が楽しい思い出として心に残っていたら嬉しいです。

これからは自分の健康は自分で管理しなくてはなりません。朝ご飯をしっかり食べ、お昼ご飯は給食を思い出して、好き嫌いをしないで、いろいろなものを食べ、元気に過ごしてくださいね。

