



3月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和5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 水	焼きそば	豚肉	青のり	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし	中華麺	油	773 24.5 39.7 3.4
	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	
	いちごタルト					タルト		
	牛乳		牛乳					
2 木	キャラメル揚げパン					パン 砂糖	油	809 38.4 36.8 2.8
	チキンの蜂蜜レモン焼き	鶏肉				蜂蜜		
	ポパイサラダ	まぐろ	チーズ	ほうれん草	きゅうり	砂糖	油	
	イタリアンシチュー	豚肉	チーズ	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ 白菜 セロリ ニンニク マッシュルーム		オリーブ油	
	牛乳		牛乳					
3 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	825 34.5 20.3 3.6
	かわいいの西京焼き	かわいい 味噌						
	菜の花サラダ			菜の花 小松菜	コーン		ごま マネズミ	
	豆腐のすまし汁	豆腐 かまぼこ	わかめ		長ねぎ えのき茸 大根			
	桜餅					桜餅		
	牛乳		牛乳					
6 月	中華丼	豚肉 えび いか うすら卵		人参 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 筍 生姜 木耳	米 麦 澱粉	油 ごま油	786 31.6 21.3 2.5
	きゅうりのスタミナ漬け				きゅうり ニンニク		ごま ごま油	
	サイダーポンチ				みかん パイン 黄桃	ゼリー ナタデココ		
	牛乳		牛乳					
7 火	ポークカレーライス	豚肉	チーズ	人参	ニンニク 生姜 玉ねぎ グリンピース	米 ジャガイモ 小麦粉	油 バター	879 27.6 28.4 2.8
	大根とツナのサラダ	まぐろ	のり	小松菜	大根		ごま油	
	手作りカフェオレゼリー					砂糖	生クリーム	
	牛乳		牛乳					
8 水	デニッシュロール					パン		769 26.2 32.5 2.8
	えびフライ	えび				パン粉	油	
	キャベツサラダ				キャベツ コーン きゅうり		油	
	野菜スープ	鶏肉		人参 パセリ	玉ねぎ 白菜			
	いちごのフルール					フルール		
牛乳		牛乳						
3年生給食最終日 ～卒業記念給食～								
9 木	ご飯					米		808 35.9 29.2 2.3
	さばのピリ辛焼き	さば			ニンニク	砂糖 澱粉		
	厚揚げのそぼろ炒め	豚肉 生揚げ		人参 いんげん	しめじ 生姜	澱粉	油 ごま油	
	根菜のごま味噌汁	鶏肉 味噌		人参 かぼちゃ	大根 ごぼう 長ねぎ		ごま	
	牛乳		牛乳					
10 金	卒業式 お祝い紅白まんじゅう							
13 月	ご飯					米		863 30.6 26.9 2.5
	ししゃもの米粉天ぷら	ししゃも	青のり			米粉	油	
	キャベツと蓮根の味噌炒め	豚肉 味噌		人参 チンゲン菜	キャベツ 蓮根 もやし 生姜	砂糖 澱粉	油 ごま油	
	芋団子汁	鶏肉		人参 小松菜	大根 ごぼう 椎茸	芋団子 コシカブ		
	デコボン					デコボン		
牛乳		牛乳						
14 火	キムチチャーハン	豚肉		人参	白菜 長ねぎ ニンニク	米	ごま油	758 34.5 25.4 3.2
	手作り花しゅうまい	豚肉			玉ねぎ 生姜 椎茸	小麦粉 パン粉 砂糖 澱粉	ごま油	
	かぶの中華ごま和え		わかめ		かぶ 枝豆	砂糖	ごま ごま油	
	春雨スープ	鶏肉		人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ	春雨		
	牛乳		牛乳					
15 水	カレートースト	豚肉	チーズ	人参 ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ ニンニク 生姜	パン パン粉	油 バター	771 24.9 32.9 3.1
	マゼドアンサラダ			人参	きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	オリーブ油	
	ジュリエヌスープ	ベーコン		人参 赤ピーマン	キャベツ セロリ 玉ねぎ			
	プリン					プリン		
	牛乳		牛乳					
16 木	ご飯(ふりかけ)					米		795 33.3 29.0 2.2
	あじののりマヨ焼き	あじ	青のり		生姜		マネズミ	
	ひじきの五目炒め	豚肉 さつま揚げ	ひじき	人参 いんげん	蓮根 生姜	コシカブ 砂糖	油 ごま ごま油	
	豆乳味噌汁	油揚げ 味噌 豆乳		人参 万能ねぎ	しめじ 白菜	じゃが芋		
	牛乳		牛乳					
17 金	チキンピラフ	鶏肉		人参 ピーマン	玉ねぎ	米	油 バター	923 40.9 31.7 3.7
	ミートローフ	豚肉 鶏肉 うすら卵 卵	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース 生姜 コーン	パン粉	油	
	イタリアンサラダ	ハム			キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油	
	さつま芋のミルクスープ	鶏肉	牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム	さつま芋 米粉	油 バター 生クリーム	
	レアチーズ風ムース					ムース		
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。

★「♪」のついているメニューは新メニューです。 ★今月の白井産は米、人参、小松菜、長ねぎです。

★8日「いちごのフルール」はイギリスの家庭で作られる生クリームを使ったデザートです。

摂取基準値		
エネルギー	830kcal	たんぱく質 27~42g
脂質E比	-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はいけません。朝ご飯をしっかりと食べ、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。

