



2024年 3月 学校給食予定献立表

坂戸市立

中学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素	
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質			
1(金)	牛乳		牛乳						850	31.2
	ひな寿司	油揚げ 鶏卵 鶏肉		にんじん	たけのこ 干しいたけ	砂糖 米	ごま 米油	清酒 しょうゆ 塩 米酢		
	ちくわの元気揚げ	ちくわ		にんじん パセリ	たまねぎ	小麦粉	米油	塩		
	おひたし			ごまつな	もやし			しょうゆ		
	さくらもち					さくらもち				
4(月)	牛乳		牛乳						848	37.2
	ごはん					米				
	家常豆腐	生揚げ 豚肉		にんじん ビーマ	しょうが たけのこ にんにく ねぎ 干しいたけ	でん粉 砂糖	ごま油 米油	しょうゆ オイスターソース トマトソース しょうゆ		
	山吹あえ	鶏卵 ホークム		ごまつな にんじん	キャベツ		米油	しょうゆ 塩		
5(火)	牛乳		牛乳						793	25.2
	コロッセサンド	豚肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも こだもパン	米油	塩 こしょう		
	米粉めんと野菜のスープ	鶏肉		ブロッコリー にんじん	たまねぎ	でん粉 米粉めん		清酒 しょうゆ 塩 こしょう 削り節		
6(水)	牛乳		牛乳						823	34.5
	ごはん					米				
	さばの味噌煮	さば 赤みそ			しょうが	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ		
	ひじきの五目煮	大豆 油揚げ ちくわ 鶏肉		ひじき	にんじん	たまねぎ	砂糖 こんにやく	米油	本みりん しょうゆ	
	浅漬け			にんじん	きゅうり だいこん			塩		
7(木)	牛乳		牛乳						853	29.4
	古代米赤飯					米 黒米	ごま	塩		
	とり天	鶏肉 鶏卵		昆布	しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	米油	清酒 本みりん しょうゆ 米酢		
	すまし汁	かまぼこ		ごまつな にんじん	ねぎ 干しいたけ	豆麩		清酒 しょうゆ 塩 削り節		
	おひたし				キャベツ もやし			しょうゆ		
	焼きプリンタルト					焼きプリンタルト				
8(金)	牛乳		牛乳						897	36.4
	四州風味ラーメン	赤みそ 鶏肉 豚肉		にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ ほうきさいもやし	中華めん	ごま油 米油	塩 一味唐辛子 鶏がら トマトソース		
	アメリカンドッグ	鶏卵 フランクフルト		牛乳		小麦粉 砂糖	米油	ベーキングパウダー		
	ほうれん草のおかかあえ	かつお節		にんじん ほうれん草	キャベツ			しょうゆ		
11(月)	牛乳		牛乳						838	30.1
	カレーライス	豚肉		チーズ	にんじん	しょうが セロリ たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油	オリーブオイル しょうゆ 塩 カレー粉 しょうゆ トマトソース	
	えびとコーンの炒め物	えび ベーコン		ごまつな ビーマ	キャベツ	とうもろこし缶 もやし	米油	清酒 しょうゆ 塩 こしょう		
12(火)	牛乳		牛乳						822	28.3
	クロワッサン					加卵				
	チキンスープパゲッティ	鶏肉		生クリーム チーズ 牛乳	にんじん ビーマ	たまねぎ	小麦粉 パン粉	米油	白ワイン 塩 こしょう	
	葉の花サラダ			なばな にんじん	きゅうり とうもろこし缶 もやし	砂糖	ごま油 ごま 米油	しょうゆ 塩 米酢		
13(水)	牛乳		牛乳						781	28.6
	きつね寿司	油揚げ		にんじん	かんぴょう しょうが 干しいたけ	砂糖 米	ごま	しょうゆ 塩 米酢		
	さごしの竜田揚げ	さごし			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ 塩		
	キャベツの一味漬け				キャベツ きゅうり			塩 一味唐辛子		
	フルーツミックス				みかん缶 黄桃缶 パインアップル缶	砂糖				
14(木)	牛乳		牛乳						824	27.5
	マーブル食パン					マーブル食パン				
	ポテトのピザ風カップ蒸し	ベーコン		チーズ	パセリ	たまねぎ とうもろこし缶	じゃがいも	米油	塩 こしょう トマトソース	
	A B C マカロニスープ	鶏肉		ごまつな にんじん	たまねぎ ほうきさい	パセリ	米油	塩 こしょう 削り節		
	春の香りサラダ			赤ビーマ	うど キャベツ きゅうり	砂糖	ごま 米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう		
18(月)	牛乳		牛乳						824	31.9
	ピザンバ	豚肉		ごまつな にんじん	しょうが たけのこ にんにく もやし	砂糖 米	ごま油 うー油 ごま	清酒 しょうゆ		
	にらたまスープ	豆腐 鶏卵 鶏肉		にら にんじん	ねぎ	でん粉		しょうゆ 塩 こしょう 削り節		
	手作りココアゼリー			生クリーム 寒天 牛乳		砂糖		ココア		
19(火)	牛乳		牛乳						831	36.2
	ライスボールパン					ライスボールパン				
	ハンバーグのトマトソースかけ	鶏肉 鶏卵 豚肉		トマト缶	しょうが たまねぎ にんにく	パン粉 砂糖	米油	赤ワイン オリーブオイル 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう トマトソース		
	野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	米油	塩 こしょう 鶏がら 味噌		
21(木)	牛乳		牛乳						829	31.8
	カレーピラフ	鶏肉		にんじん ビーマ	たまねぎ	米	米油	しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう		
	ハムカツ	ホークム				小麦粉 パン粉	ごま 米油	しょうゆ 塩 削り節		
	コーンスロー			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう		
	ヨーグルト									
給食回数 13回								今月の栄養量	832	31.4
*材料は都合により変更することがあります。								基準栄養量	830	27.0~41.5

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活を振り返って、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、少しずつでも改善するようにしていきましょう！

- 朝食を毎日とった
- 規則正しい時間に食事をした
- 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた
- 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気を付けた
- 栄養バランスのよい食事を心がけた
- 食品表示を見るように心がけた
- 地域の食材や食文化について理解した



1年間ありがとうございました。

今年度の給食は、3月21日(木曜日)で終了いたします。

給食を通して、1年間生徒たちの元気な姿をたくさん見ることができました。空っぽになって教室から戻ってきた食缶を見るのが、給食に関わる職員全員の大きな励みになっています。

また、卒業生のみなさんには給食で出会った味を忘れず、給食で学んだ食べ物や食方についての知識や経験を、9年間の楽しい思い出とともに、ぜひこれからの新生活に活かしてもらえればと思います。

