

学校給食予定献立表(中学校用)



令和8年3月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

| 日曜日 | 献立名 | 食品名 | | | 栄養価 | | |
|--|---------------|-----------------|-----------------------------|--|---|-------------------------|------|
| | | 熱や力になる | 血や肉をつくる | 体の調子をととのえる | エネルギー (キロカロリー) | タンパク質 (グラム) | |
| 2 (月) | はしスプーン 牛乳 | 料理の種類 主食とおかず | 米 | 豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ | たけのこ しいたけ にんにく ねぎ にら | 765 | 28.7 |
| | | 主菜 | 春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま油 | 大豆 | たまねぎ | | |
| | | 主菜 | 油 砂糖 小麦粉 でん粉 コーンスターチ 水あめ | | | | |
| | | 副菜 | | | キャベツ にんじん しょうが | | |
|  <h2 style="display: inline;">ひな祭り献立</h2>  | | | | | | | |
| 3 (火) | はし 牛乳 | 料理の種類 主食とおかず | 米 | 豆腐 かまぼこ | 菜の花 たけのこ えのき ねぎ | 861 | 34.1 |
| | | 汁物 | | | かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ | | |
| | | 主菜 | 片栗粉 油 砂糖 | 鶏肉 | 酒 しょうゆ 酢 | | |
| | | 主菜 | 油 砂糖 | 大豆粉 | きゅうり たまねぎ パセリ レモン果汁 こんにゃく | 酢 塩 香辛料 | |
| | | 副菜 | いりごま ごま油 砂糖 | のり | もやし にんじん 水菜 たくあん | しょうゆ 酢 塩 | |
| | | デザート | もち米 砂糖 | 小豆 寒天 | 桜の葉 | 塩 | |
| <p>今日、3月3日はひな祭りです。ひな祭りは女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。 デザートの「桜餅」はひな祭りの時だけでなく、春の和菓子として食べられています。江戸時代に東京都墨田区にある長命寺の門番が桜並木の桜の葉が散るのを惜しんで、桜の葉を塩漬けにし、その葉で餅を包んで売ったことが始まりとされています。</p> | | | | | | | |
| 4 (水) | はし 牛乳 | 料理の種類 主食とおかず | 米 | 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | こんにゃく 大根 にんじん ねぎ | 739 | 33.6 |
| | | 汁物 | 油 | | かつお節 昆布 | | |
| | | 主菜 | | たら | 塩麴 | | |
| | | 副菜 | マヨネーズ(卵不使用) 砂糖 | | ごぼう にんじん とうもろこし | 塩 こしょう 酢 しょうゆ | |
| 5 (木) | はしスプーン 牛乳 | 料理の種類 主食とおかず | 米 | 豚肉 大豆ミート | たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト | 785 | 29.4 |
| | | 主菜 | じゃがいも 油 カレールウ 砂糖 | | | コンソメ ペイリーフ | |
| | | 主菜 | 砂糖 でん粉 油 | 卵 | | 酢 塩 | |
| | | 副菜 | 油 | | ほうれん草 エリンギ | 塩 こしょう しょうゆ | |
| 6 (金) | はし 牛乳 | 料理の種類 主食とおかず | 小麦粉 | | | 782 | 34.5 |
| | | 主菜 | 砂糖 | 鶏肉 油揚げ | しいたけ にんじん たまねぎ 小松菜 | かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩 | |
| | | 主菜 | 小麦粉 油 | ちくわ | | | |
| | | デザート | | | デコポン | | |
| <h2 style="display: inline;">～ 3days献立 ～</h2> | | | | | | | |
| 9 (月) | はしスプーン 牛乳 | 料理の種類 主食とおかず | 米 | 鶏肉 豆腐 油揚げ | にんじん 大根 ねぎ | 793 | 38.8 |
| | | 汁物 | さといも 油 | | かつお節 昆布 塩 しょうゆ | | |
| | | 主菜 | 砂糖 でん粉 | さば みそ |  | | |
| | | 副菜 | ごま油 砂糖 いりごま | | ごぼう にんじん | しょうゆ 唐辛子 | |
| | | デザート | | ヨーグルト | | | |
| <p>今日は喜沢中学校2年生の山田(やまだ)さん、川上(かわかみ)さん、五味淵(ごみぶち)さんが考えてくれた献立です。11月に社会体験チャレンジ事業で給食センターに職場体験にきてくれた3人には調理業務の他に献立を考えてもらいました。 献立のポイントは、「春の野菜、旬のものを使った汁やバランスの良い献立を目指しました。さばだけではあまり味がないのでみそを使いました。野菜をたくさん食べてバランスよく過ごしてほしいです。汁を飲んで温まってください。」だそうです。献立を考えてくれた3人に感謝しておいしくいただきましょう。</p> | | | | | | | |
| 10 (火) | はし ぶどうジュース | 料理の種類 主食とおかず | 米 | 豚肉 みそ | キムチ 白菜 たまねぎ たけのこ にら しょうが にんにく | 763 | 29.3 |
| | | 主菜 | 砂糖 ごま油 | | | しょうゆ 酒 | |
| | | 主菜 | 片栗粉 油 砂糖 ごま油 | ホキ  | ねぎ しょうが | しょうゆ 酢 唐辛子 | |
| | | 副菜 | ごま油 | | 小松菜 もやし にんじん | しょうゆ 塩 | |



| 日曜日 | はしスプーン | 飲み物 | 料理の種類 | 主食とおかず | 熱や力になる | 血や肉をつくる | 体の調子をととのえる | 調味料・その他 | エネルギー (キロカロリー) | たんぱく質 (グラム) |
|-----------|------------|-----|-------|----------|----------------|---------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------|----------------|
| | | | | | 米・パン・めん・砂糖・油など | 牛乳・肉・魚・豆・海藻など | 野菜・果物・きのこなど | | | |
| 11 (水) | はし | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | 759 | 28.7 |
| | | | 汁物 | にら玉スープ | ごま油 片栗粉 | 卵 | しいたけ とうもろこし たまねぎ にんじん にら | 中華スープ がらスープ 酒 こしょう しょうゆ 塩 | | |
| | | | 主菜 | 豚肉の甘辛揚げ | 片栗粉 油 砂糖 | 豚肉 | しょうが | みりん しょうゆ | | |
| | | | 副菜 | 千草和え | 砂糖 | | キャベツ もやし にんじん 小松菜 | 酢 しょうゆ | | |
| 12 (木) | はし スプーン | 牛乳 | 主食 | フラワーロール | 小麦粉 砂糖 油 | | | 塩 | 735 | 32.8 |
| | | | 汁物 | ポトフ | じゃがいも マカロニ | カットウインナー | セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ | がらスープ コンソメ こしょう 塩 | | |
| | | | 主菜 | チキンのトマト煮 | 油 | 鶏肉 | にんにく たまねぎ トマト 野菜ペースト | ケチャップ コンソメ こしょう 塩 | | |
| | | | 副菜 | 花野菜サラダ | イタリアンドレッシング | | ブロッコリー カリフラワー | | | |

13 (金) **卒業式** 

| ふるさと味めぐり給食 ~ 熊本県 ~ | | | | | | | | | | |
|--------------------|------------|----|----|--------|------------|----|-----------------------|---------------------|-----|------|
| 16 (月) | はし スプーン | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | 760 | 31.8 |
| | | | 主菜 | まぜ飯 | 油 砂糖 | 鶏肉 | にんじん ごぼう しいたけ いんげん | みりん かつおだし しょうゆ 酒 | | |
| | | | 主菜 | 肉じゃが | じゃがいも 油 砂糖 | 豚肉 | しらたき にんじん たまねぎ 枝豆 | かつおだし 酒 しょうゆ | | |
| | | | 主菜 | 厚焼きたまご | 砂糖 油 でん粉 | 卵 | | 酢 しょうゆ 魚介エキス 塩 | | |

今月のふるさと味めぐり給食は、熊本県の「まぜ飯」です。地域で行事や人の集まる祝いの時に食べられる郷土料理で、具飯とも呼ばれ鶏肉や野菜を炒めて醤油などで味付けし、炊き立てのご飯に混ぜます。具材にはこんにやくかまぼこが入ったり、海に近い地域ではタイや貝を入れたり、大根の収穫の時期に大根をたっぷり入れたものがあるなど地域や家庭によって違います。

| | | | | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|-----|----------------|--------------|--------|-------------------------------|------------------------------|-----|------|
| 17 (火) | はし スプーン | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | 741 | 26.6 |
| | | | 汁物 | 春雨スープ | 春雨 ごま油 | 鶏肉 なんと | にんじん チンゲンサイ たけのこ たまねぎ しょうが | こしょう 中華スープ 酒 がらスープ しょうゆ 塩 | | |
| | | | 主菜 | かつおカツ | パン粉 砂糖 小麦粉 油 | かつお | たまねぎ しょうが | しょうゆ 塩 | | |
| | | | 副菜 | ポトルソース | | | | ソース | | |
| 副菜 | ひじきの彩りサラダ | ナムルドレッシング | ひじき | 枝豆 にんじん とうもろこし | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|------------|----|----|---------------|----------------------|-----------|-------------------------------|--------------------------|-----|------|
| 18 (水) | はし スプーン | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | 804 | 27.5 |
| | | | 汁物 | 春野菜のクリームスープ | ベシヤメルソース | ベーコン 牛乳 | にんじん たまねぎ キャベツ かぶ エリンギ | コンソメ こしょう 塩 | | |
| | | | 主菜 | ガーリックソースハンバーグ | 豚脂 砂糖 デミグラスソース 油 | 鶏肉 豚肉 大豆粉 | にんにく たまねぎ トマト しょうが マッシュルーム | 塩 香辛料 しょうゆ ケチャップ コンソメ | | |
| | | | 副菜 | ポテトサラダ | じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) | | きゅうり にんじん | こしょう 塩 | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|------------|----|----|------------|--------------------------|------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-----|------|
| 19 (木) | はし スプーン | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | 854 | 32.4 |
| | | | 主菜 | ルーロー飯 | 油 砂糖 片栗粉 ごま油 | 豚肉 大豆ミート 厚揚げ小 | しょうが にんにくこんにやく ねぎ しいたけ たけのこ チンゲンサイ | がらスープ 中華スープ 酒 しょうゆ オイスターソース | | |
| | | | 主菜 | コロツケ | じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 米粉 | 豚肉 鶏肉 | たまねぎ | しょうゆ 塩 香辛料 | | |
| | | | 副菜 | ほうれん草のごま和え | すりごま 砂糖 | | ほうれん草 にんじん | しょうゆ | | |

20 (金) **春分の日**

| | | | | | | | | | | |
|-----------|----|----|------|-----------|--------------------------|-------|-----------------------------|--------------|-----|------|
| 23 (月) | はし | 牛乳 | 主食 | 塩焼きそば | 焼きそばめん 油 | 豚肉 | にんじん たまねぎ もやし キャベツ ひろしまな | こしょう 塩 がらスープ | 848 | 27.8 |
| | | | 主菜 | 春巻き | 油 春雨 小麦粉 豚脂 でん粉 砂糖 米粉 | 豚肉 | たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ | しょうゆ 塩 香辛料 | | |
| | | | 副菜 | こまつなのり和え | 砂糖 | ツナ のり | 小松菜 とうもろこし にんじん | しょうゆ 酢 | | |
| | | | デザート | 手作りアップルパイ | パイシート | | りんご缶 | | | |

焼きそばに入っている青菜は広島菜といい、広島地方が原産の野菜です。白菜の一種で、「平茎菜(ひらぐさな)」ともいいます。根元から葉先まで鮮やかな緑色で、一株が1.5~3kgの重さです。今日のは焼きそばには広島菜のふりかけが味付けとして使われています。



| 3月分 栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 塩分 (g) |
|--------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 学校給食 摂取基準 | 830 | 27~42 | 18~28 | 102~140 | 2.5未満 |
| 給食センター 平均 | 785 | 31.1 | 24.6 | 109.8 | 2.8 |

栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。
※海藻類は**えび・かに**の生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)

