

令和8年 3月 献立予定表(中学校)

旭市学校給食センター

★今月のめあて★ 1年間の給食をふりかえろう

日	曜	献立		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) 食塩相当量(g)
		主食	牛乳	おかず	「1群」魚・肉・卵・豆・豆製品	「2群」牛乳・乳製品・小魚・海藻	「3群」緑黄色野菜	「4群」その他の野菜・果物	「5群」穀類・いも類・砂糖	
2	月	麦ご飯	○	焼きプリンタルト いかのレモンソース 人参のツナゴマ和え ごま油香る卵ふわとろ中かスープ	いか ツナ とり肉 卵	牛乳 わかめ		レモン果じゅう もやし 玉ねぎ えのきたけ たけのこ	米 麦 タルト でん粉 砂糖 油 ごま油 ごま ごま油	855 33.4 29.6 2.4
3	火	エビ入りひなちらし	○	ひなあられ とり肉のねぎ塩焼き わかめ和え 菜の花入り白玉じる	卵 えび とり肉 油あげ とり肉 なた	牛乳 わかめ	ちらしずしの素 しょうが にんにく ねぎ 人参 小松菜 人参 菜の花	米 ひなあられ 砂糖 ごま油 白玉	778 39.7 24.2 3.5	
4	水	ご飯	○	とうふナゲット② ブロッコリーソテー エッグカレー	とうふナゲット ベーコン ぶた肉 うずら卵	牛乳 スキムミルク		米 にんにく 玉ねぎ しめじ にんにく 玉ねぎ グリンピース	油 油 油 カレールウ	873 30.7 30.2 3.1
5	木	サフランかおる黄金ライス	ジョア	1・2年生:おめでとうデザート 3年生:旭愛ス(アイス) 志ざわぶたのミラノ風カツレツ コールスロー ABCスープ	ぶた肉 卵 ハム ぶた肉	ジョア チーズ		米 ゼリー アイス 小麦粉 パン粉 マッシュルーム もやし 白菜	サフランライスの素 油 ドレッシング 油	855(913) 32.5(35.4) 31.2(29.0) 3.7(3.7)
6	金	ご飯	○	清見オレンジ さばのみそに 肉じゃが とうふとわかめのしるもの	さばのみそに ぶた肉 生あげ 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ		清見オレンジ にんにく 玉ねぎ グリンピース 大根	米 砂糖 じゃがいも 油	810 35.9 24.6 2.7
9	月	背割りコッパン	○	レモンソーダゼリー 卵サンドの具 いろどりジャーマンポテト チリコンカン	卵 ベーコン ぶた肉 ベーコン 大豆	牛乳		パン ゼリー じゃがいも ひよこ豆 レンズ豆	マヨネーズ バター 油 ハヤシルウ	889 35.4 39.7 4.4
10	火	ご飯	○	あじのアーモンドフライ キャベツときゅうりのマヨネーズ和え 旬の野菜スープ	あじのアーモンドフライ ハム ベーコン ぶた肉	牛乳		米 キャベツ きゅうり じゃがいも	油 マヨネーズ 油	796 28.4 31.2 2.3
11	水	ツナとコーンのカレーピラフ	○	防災給食 いためビーフン 救給コーンポタージュ 備ちく食品を使ったココアケーキ	ツナ 魚肉ソーセージ 豆乳	牛乳	人参	玉ねぎ コーン しょうが にんにく しいたけ たけのこ キャベツ	米 油 バター 油 砂糖 ホットケーキミックス チョコチップ	800 23.3 21.4 2.9
12	木	麦ご飯	○	きっか蒸し 生あげのピリからに とんじる	ぶた肉 卵 とうふ ぶた肉 生あげ みそ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 スキムミルク		しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが ねぎ たけのこ しいたけ 大根 ごぼう にんにく ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 砂糖 ごま油 里いも	767 36.3 22.0 2.2
13	金	ご飯	○	ミニアセロラゼリー② ぶた肉のオニオンソース マカロニサラダ 白菜と肉だんごのスープ	ぶた肉 ハム とりだんご	牛乳		米 ゼリー 砂糖 マカロニ 玉ねぎ えのきたけ 白菜	マヨネーズ 油 マヨネーズ	784 35.5 23.7 2.5
16	月	チャーメン	○	チーズ 鉄人肉まん さつまいもチップス 野菜あんかけ	牛乳 チーズ ぶた肉 えび いか なた うずら卵	牛乳		チャーメン 肉まん さつまいも でん粉	油 油 油	762 29.9 37.0 2.8
17	火	ご飯	○	手づくりとうふハンバーグ じゃがいものそぼろに みそけんちんじる	ぶた肉 とうふ 卵 ぶた肉 生あげ とり肉 油あげ みそ	牛乳 牛乳 スキムミルク	こねぎ 人参 いんげん 人参	玉ねぎ にんにく えのきたけ 玉ねぎ 大根 しいたけ ねぎ	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 油 油	824 37.4 26.5 2.2
18	水	ご飯	○	さわらのカレーあげ 海そうサラダ マーボーどうふ	さわら かまぼこ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳		米 小麦粉 でん粉 キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ	油 ごま ごま油 砂糖 でん粉 油 ごま油	839 35.6 28.6 3.1
19	木	麦ご飯	○	こんにやくサラダ ポークハヤシ レモンクリームパイ	かまぼこ ぶた肉	牛乳 スキムミルク	人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり にんにく コーン にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース	米 麦 砂糖 砂糖 油 ハヤシルウ 生クリーム	824 28.8 23.9 2.6

○内の数字は、1人分の配食数です。

★印は、業者が直接配送します。

生徒一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質34.2g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g

生徒一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー818(822)kcal たんぱく質33.0(33.2)g 脂質28.1(27.9)g 食塩相当量2.8(2.8)g

※() 中学3年生対象

3/3(火)

WASHOKUの日

ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願い、ひな人形をかざってお祝いする行事です。

ひなあられやしもちには、主に3つの色が使われていて、白は雪、緑は新芽、赤はももの花を表しているそうです。



3/3(火) ものがたり給食

3月3日のひなまつりは、女の子の成長と幸せをねがう日。きりちゃんの家では毎年、おばあちゃんが自まんの「ひなちらし」を作ってくれます。きりちゃんはお手伝いをしながら、ひなまつりの由来やごちそうにこめられている意味を教えてください。

【参考本】

おばあちゃんのひなちらし
作:野村たかあき
出版:佼成出版社



3/19(木)

千産千消(ちさんちしょう)デー

千葉県でとれたものを、千葉県で食べましょう!

使用地場産物

米 牛乳 人参 キャベツ きゅうり
ぶた肉 マッシュルーム



3/16(月)

鉄人給食

～鉄人肉まん～

旭市学校給食センターでは、「レバー食べれば、鉄人になれる給食 鉄人給食」として、1か月に1回、ぶたレバーを使った給食を取り入れています。



●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。

●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。