

令和7年3月



献立予定表(中学校)



香取市学校給食センター
(第一調理場・第二調理場)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄 養 価			
		主 食	牛乳	副 食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
世界を味わおう献立『日本』		●3月3日は桃の節句(ひな祭り)です。桃の節句の代表的な食べ物には、ちらしずし、ひし餅(3色[桃色・白色・草色]の菱形のお餅)、ひなあられ、はまぐりのお吸い物、甘酒などです。 これらの食べ物には、女の子の健やかな成長や長寿、厄除けの願いが込められています。												
3	月	ちらし寿司	○	えびカツ すまし汁 * ひな祭りゼリー ごぼうと牛肉の煮物	えび 牛肉 なた 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 小松菜	筍 れんこん かんぴょう 椎茸 えのき茸 長ねぎ ごぼう りんご いちご	米 砂糖 パン粉 小麦粉 ゼリー	油	855	37.3	4.5	
4	火	ごはん	○	かに玉風味あんかけ マーボ豆腐 * ココアワッフル パンパンジーサラダ	みそ かに 豆腐 豚肉 鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ もやし にんにく 筍 椎茸 長ねぎ きゅうり 生薑 グリーンピース	米 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま ごま油 ココア	874	33.1	3.9	
5	水	きなこ 揚げパン	○	ブラウンマッシュルームのクリームシチュー さつま芋サラダ * りんご ★揚げパン用に、ビニールと手袋(クラスに1組)がつきます。	ツナ きな粉 鶏肉	牛乳	人参 赤ピーマン パセリ 小松菜	玉ねぎ 椎茸 ブラウンマッシュルーム りんご	パン 三温糖 じゃが芋 さつま芋 砂糖	油	893	31.6	3.0	
6	木	ごはん	●	から揚げ② かきたま汁 切干大根のパワーアップ煮	豆腐 なたと 卵 牛肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 生薑 切干大根 にんにく	米 澱粉 砂糖 ヨーヨー牛乳の素	油 くるみ	884	39.3	2.9	
7	金	スパゲッティ ナポリタン	○	フレンチトースト ブロッコリー (香味玉ねぎドレッシング) * ソフトールレモン	卵 ハム	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 トマト ピーマン ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム コーン 長ねぎ レモン	スパゲッティ 砂糖 パン	油 バター	832	34.9	3.6	
10	月	ごはん	○	さば照り焼き 沢煮碗 ピーナッツ和え (鉄分ウエハース)	豚肉 さば	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ 大根 ごぼう えのき茸 キャベツ	米 砂糖 小麦粉	油 ココア 落花生	817	32.7	2.2	
11	火	ごはん	○	鉄鍋棒餃子 かに玉中華スープ 豚キムチ * カップdeヤクルト	みそ 豚肉 卵 かにかまぼこ	牛乳 スキムミルク	人参 にら 小ねぎ ほうれん草	もやし りんご 生薑 長ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ 白菜	米 澱粉 砂糖 春雨 小麦粉	油 ごま油	868	29.1	4.2	
12	水	キャロット ピラフ	○	肉団子トマトソース② 野菜のミルクスープ (スナックアーモンド) カラフルサラダ (シーザーサラダドレッシング)	卵 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 赤ピーマン ほうれん草 ブロッコリー	コーン 玉ねぎ キャベツ カリフラワー	米 砂糖 澱粉 パン粉	油 アーモンド	836	31.1	3.8	
13	木	スパゲッティ ミートソース	○	ささみチーズフライ 海藻サラダ * 蒸しケーキ	牛肉 鶏肉 卵	牛乳 チーズ 海藻 スキムミルク	人参 トマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	スパゲッティ 砂糖 パン粉 米粉 澱粉 小麦粉	油 ハヤシルウ	846	33.7	2.9	
14	金	ごはん	○	さわら西京焼き さわらは漢字で「鯉」と書きます。名前の由来は、瀬戸内海や関西で春にたくさん獲れていたためといわれています 豚井の具 ひじきのサラダ * デコボン	豚肉 さわら みそ	牛乳 ひじき	人参 ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ コーン デコボン カリフラワー マッシュルーム 長ねぎ 枝豆	米 砂糖	油	848	43.9	2.9	
17	月	ごはん	○	白身魚のレモンソース さつま汁 ひじきの煮物 * グレープゼリー	みそ 豚肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ 大豆 メルルーサ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう ぶどう レモン	米 三温糖 さつま芋 ゼリー 澱粉	油	840	32.7	3.5	
18	火	ごはん	○	めんたマヨチキン けんちん汁 (チーズ) ピーマンこんにやくじゃこ炒め	鶏肉 豆腐 油揚げ 竹輪 めんたいこ	牛乳 しらす チーズ	人参 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	大根	米 里芋 砂糖	油 ごま油 マヨネーズ	756	37.5	3.1	
19	水	* テーブル ロール	○	しいらバジルソテー カレーポタージュ 花野菜サラダ (イタリアンドレッシング)	鶏肉 しいら	牛乳	人参 バジル 赤ピーマン ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ コーン 椎茸 カリフラワー にんにく マッシュルーム	パン 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ オリーブオイル	880	42.3	3.4	
21	金	ごはん	○	いわしの梅煮 豚汁 五目煮 (ピーナッツハニー)	いわし 豚肉 鶏肉 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳	人参	梅 大根 ごぼう 長ねぎ 筍 グリーンピース	米 じゃが芋 里芋 砂糖 はちみつ	油 ごま 落花生	816	37.9	2.8	

★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。★は学校直送品です。

★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。

★魚には骨があります。注意して食べましょう。

★3月分の給食費の引き落としは3月31日(月)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。

今月の平均	846	35.5	3.3
基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満

栄養バランスの良い食事をして、元気な毎日を送ろう！

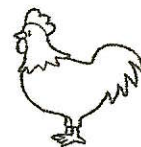
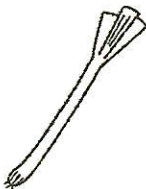
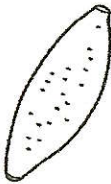
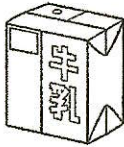
栄養バランスは「①主食・②主菜・③副菜・④汁物・果物・牛乳」をそろえると整えることができます。
ふだんからこの組み合わせを意識し、栄養バランスの良い食事を心がけましょう！



★保護者の皆様へ
3月16日(日)は
千葉県知事選挙 および
千葉県議会議員補欠選挙
の投票日です。
忘れずに
投票しましょう！



3月分給食用食材の産地(予定)



品名	産地(予定)
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	北海道
さつまいも	香取市
キャベツ	千葉県 茨城県
きゅうり	千葉県
ごぼう	香取市
大根	千葉県 茨城県
にら	香取市
にんじん	香取市
ピーマン	茨城県
赤ピーマン	韓国
緑豆もやし	栃木県
こねぎ	千葉県
こまつな	香取市
長ねぎ	香取市 千葉県
玉ねぎ	北海道
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	千葉県 青森県 北海道
牛肉	オーストラリア

●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。