

令和8年3月



献立予定表(中学校)



香取市学校給食センター

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		たんぱく質 g	塩分 g	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			エネルギー kcal
2	月	ごはん	○	えびフライ 白玉汁 *ストロベリーフレッシュ ごぼうと牛肉の煮物	えび 鶏肉 なると 油揚げ 牛肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ ごぼう いちご	米 パン粉 澱粉 砂糖 小麦粉 白玉餅	油	831	36.3	2.8
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、ちらし寿司、ひし餅、ひなあられ、蛤のお吸い物、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	火	ちらし寿司	○	さわらの西京焼き すまし汁 *桜もち 菜の花のごま和え	さわら 豆腐 鶏肉 小豆 なると みそ	牛乳	人参 ほうれん草 菜の花	筍 椎茸 れんこん かんぴょう えのき茸 キャベツ	米 砂糖 餅米	ごま	805	38.6	3.5
4	水	きなこ揚げパン	○	マカロニクリーム煮 ポテトとツナのサラダ (フレンチドレッシング) *りんご	きな粉 鶏肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	パン 三温糖 マカロニ じゃが芋	油	866	31.6	2.6
★揚げパン用にビニール袋と手袋(クラスに1組)がつかます。													
5	木	ごはん	○	丸オムレツ テキンカレー 花野菜サラダ (イタリアンドレッシング)	卵 鶏肉	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ カリフラワー きゅうり	米 水あめ 澱粉 じゃが芋	油 カレールウ ドレッシング	839	31.4	3.4
6	金	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ 香取の具沢山汁 *さくらゼリー きんぴら豚れんこん	豚肉 鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参	玉ねぎ 大根 キャベツ マッシュルーム れんこん レモン さくらんぼ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 水あめ ゼリー	油	832	33.0	2.7
9	月	ごはん	○	じゃがバター茶巾② マーボ豆腐 *レモンゼリー チヨレギサラダ	豆腐 みそ 豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 長ねぎ 生姜 レモン 椎茸 キャベツ 筍 グリンピース きゅうり	米 小麦粉 じゃが芋 澱粉 砂糖 ゼリー	油 ごま バター ごま油 ドレッシング	838	30.6	3.6
10	火	ごはん	○	ほき千草焼き あじつみれと豆腐のみそ汁 *ソファール 枝豆サラダ	ほき みそ あじ たら 豆腐	牛乳 スキムミルク	人参 三つ葉 小松菜	長ねぎ 生姜 玉ねぎ 枝豆 キャベツ 大根	米 澱粉 パン粉 砂糖	マヨネーズ ごま ドレッシング	844	40.3	3.0
11	水	*コッパン	○	スペイン風オムレツ こかぶのシチュー *豆乳の力 ほうれん草ソテー	卵 ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	ほうれん草 かぶの葉 人参	玉ねぎ かぶ マッシュルーム コーン ブルーベリー	パン 澱粉 じゃが芋 砂糖	油	855	33.7	3.4
12	木	ごはん	○	ぎょうざ② 卵とコーンの中巻スープ チンジャオロース	豚肉 豆腐 ベーコン 卵 牛肉	牛乳	にら 人参 テンゲンサイ ピーマン	キャベツ 筍 生姜 長ねぎ にんにく コーン	米 小麦粉 砂糖 澱粉	油	843	31.9	3.0
13	金	ごはん	○	さばのみそ煮 沢煮椀 五目煮	さば みそ 豚肉 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 くわかめ	人参	玉ねぎ 筍 もやし 大根 ごぼう 枝豆 えのき茸	米 砂糖 じゃが芋	油	846	39.5	3.3
16	月	ごはん	○	みそカツ のっぺい汁 *ヨーグルト ひじきのサラダ	みそ 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき スキムミルク	人参 ブロッコリー	にんにく 大根 長ねぎ 枝豆 コーン カリフラワー	米 三温糖 じゃが芋 澱粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	852	32.6	3.4
17	火	ごはん	○	鶏のから揚げ② さつま汁 マヨおひたし	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ ハム 卵 かつお節	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	にんにく 生姜 大根 もやし	米 澱粉 さつま芋 砂糖	油 ドレッシング	847	37.6	2.9
18	水	*黒糖食パン	○	グリルチキンハーブ クリームポタージュ ツナサラダ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	パセリ 人参 パジル	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 澱粉 黒糖 砂糖 マカロニ	オリブオイル 油 ドレッシング	849	35.3	3.6
19	木	ごはん	○	シルバーレモン風味焼き すいとん *卵プリン 人参しりしり	シルバー 鶏肉 豚肉 卵	牛乳	パセリ 人参 にら 小松菜	レモン 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	米 パン粉 すいとん 砂糖	マヨネーズ 油	878	39.9	3.1

★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(火)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	844	35.1	3.1
基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満

卒業おめでとう!



寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年間をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

