



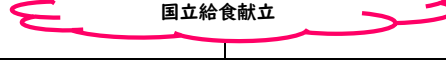
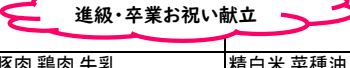
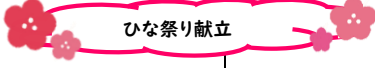
# 令和5年度 3月分中学校給食予定表



## 【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177

日付	献立名	主な材料			エネルギーたんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をととのえるもの	
1(金)	ひな祭りちらし寿司 ひな祭りすまし汁 鶏のてんぷら 菜の花サラダ・和風ドレッシング ★桃ゼリー★ 低温殺菌牛乳	油揚げ,海老,炒り卵,豆腐,蒲鉾,鶏天ぷら,牛乳	精白米,菜種油,砂糖,麩,ドレッシング	ちらしずしの素,さやいんげん,エリンギ,糸みつば,人参,ホールコーン,キャベツ,菜の花,桃ゼリー	796kcal 34.6g
4(月)	ご飯 切干大根の味噌汁 イカの塩唐揚げ カラフルこんにやくサラダ・玉ねぎドレッシング ★スイートポテト★ 低温殺菌牛乳	油揚げ,若布,味噌,いか,牛乳	精白米,菜種油,澱粉,ドレッシング,スイートポテト	人参,えのき茸,切り干し大根,小松菜,長ねぎ,生姜,こんにやく,キャベツ,こんにやく	771kcal 31.9g
5(火)	ソフト麺 国産牛のミートソース 鮭のオリーブオイル焼き ブロッコリーサラダ・サウザンドレッシング 低温殺菌コーヒーミルク	牛肉,鮭,コーヒーミルク	ソフト麺,菜種油,砂糖,オリーブ油,ドレッシング	にんにく,セロリ,玉葱,人参,トマケチャップ,トマト,マッシュルーム,パセリ,ホールコーン,キャベツ,ブロッコリー	874kcal 42.5g
6(水)	★国産うなぎのひつまぶし★ 花麩と野菜の味噌汁 厚焼き卵 カニときゅうりの酢の物 りんごタルト 低温殺菌牛乳	うなぎの蒲焼,豚肉,豆腐,味噌,厚焼き玉子,若布,カニ,蒲鉾,牛乳	精白米,菜種油,砂糖,麩,りんごタルト	人参,大根,長ねぎ,きゅうり	854kcal 35.9g
7(木)	ご飯 茎わかめのスープ 酢豚 ハッシュポテト 低温殺菌牛乳	鶏肉,茎わかめ,豚肉,牛乳	精白米,菜種油,ごま油,澱粉,砂糖,ハッシュポテト	生姜,大根,青梗菜,長ねぎ,にんにく,玉葱,人参,ピーマン,筍,トマケチャップ,パイナップル	766kcal 24.4g
8(金)	炊き込み赤飯 けんちん汁 エビフライ2本・ノンエッグタルタルソース キャベツの信田和え ★ブルーベリータルト★ 低温殺菌牛乳	小豆,鶏肉,豆腐,エビフライ,油揚げ,牛乳	精白米,もち米,菜種油,ノンエッグタルタルソース,ごま,砂糖,ブルーベリータルト	人参,牛蒡,大根,えのき茸,長ねぎ,キャベツ	824kcal 30.2g
11(月)	ご飯 やさいふりかけ 芋団子汁 ガリ胡麻チキン ★冷凍みかん★ 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,牛乳	精白米,菜種油,芋団子,ごま,ごま油	野菜,ふりかけ,人参,大根,長ねぎ,青梗菜,にんにく,みかん	751kcal 31.2g
12(火)	ポークカレーライス たこナゲット2個 コールスローサラダ ・ノンオイルクリーミーフレンチドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,たこナゲット,牛乳	精白米,菜種油,じゃが芋,はちみつ,小麦粉	セロリ,にんにく,コリアンダー,玉葱,人参,りんご,トマト,ホールコーン,キャベツ,きゅうり	804kcal 24.7g
13(水)	★揚げパン★ ポークビーンズ フランクフルト カラフルピーマンソテー 低温殺菌牛乳	豚肉,大豆,ミックスビーンズ,フランクフルト,ちりめんじゃこ,牛乳	パン,菜種油,砂糖,バター,小麦粉	セロリ,玉葱,人参,トマケチャップ,トマト,ピーマン,赤ピーマン	878kcal 33.3g
14(木)	くにたちご飯 五目佃煮 星の麩と小松菜の味噌汁 ★星のハンバーグトマトソースがけ★ ポテトサラダノンエッグマヨネーズ和え ★くにたちほうれん草アイス★ 低温殺菌牛乳	豆腐,味噌,ハンバーグ,ポークハム,ほうれん草アイス,牛乳	精白米,五目佃煮,菜種油,麩,砂糖,じゃが芋,ノンエッグマヨネーズ	人参,茹で干し大根,小松菜,トマケチャップ,トマト,キャベツ,きゅうり	872kcal 25.7g



くにたち産のお米を使用しています

# 令和5年度 3月分中学校給食予定表

国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177

## 【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をとのえるもの	
15(金)	中華丼 中華コーンスープ ★胡麻団子2個★ 低温殺菌牛乳	豚肉、いか、海老、うずら卵、鶏肉、なると、胡麻団子、牛乳	精白米、菜種油、ごま油、澱粉	生姜、人参、白菜、青梗菜、玉葱、クリームコーン、ホールコーン	825kcal 29.8g
18(月)	胚芽食パン ブルーベリージャム ミートボールと野菜のスープ 手作り風チーズオムレツ メキシカンペンネ 低温殺菌牛乳	ミートボール、チーズオムレツ、ウインナー、牛乳	パン、ブルーベリージャム、菜種油、マカロニ	人参、キャベツ、もやし、青梗菜、にんにく、玉葱、ピーマン、ホールコーン、トマトケチャップ、トマト	883kcal 37.7g
21(木)	コーンライス かぶとウインナーのクリームシチュー 手作りミートローフ・ケチャップ アスパラサラダ・玉ねぎドレッシング 低温殺菌牛乳	ウインナー、牛乳、生クリーム、牛肉、豚肉、鶏卵、チーズ	精白米、菜種油、バター、小麦粉、パン粉、ドレッシング	ホールコーン、セロリ、玉葱、人参、かぶ、グリーンピース、トマトケチャップ、キャベツ、赤パプリカ、アスパラガス	820kcal 30.2g
22(金)	ご飯 手作りかつお昆布ふりかけ 豆腐のスープ 白身魚の甘酢あんかけ 手作り抹茶ケーキ 低温殺菌牛乳	かつお節、あおさのり、昆布、蒲鉾、豆腐、ホキ、鶏卵、牛乳、生クリーム	精白米、菜種油、砂糖、澱粉、バター、ホットケーキミックス	人参、玉葱、小松菜、生姜、ピーマン、赤ピーマン、もやし、抹茶	856kcal 35.7g

月平均栄養価 エネルギー 822kcal たんぱく質 32.1g

★くにたち野菜、お米・もち米使ってます（太字）★

### ★3年生の思い出リクエスト給食★

1日: 桃ゼリー	三中 3-1
4日: スイートポテト	三中 3-4
6日: 国産うなぎのひつまぶし	三中 3-1
8日: ブルーベリータルト	一中 3-2
11日: 冷凍みかん	一中 3-1
13日: 揚げパン	二中 3-5
14日: 星のハンバーグトマトソースがけ	A組
くにたちほうれん草アイス	全校
15日: 胡麻団子2個	一中 3-4

米・もち米 小松菜 長ねぎ

### 14日(木) ☆国立給食献立☆

くにたち産のお米を使用したご飯と、リクエストで出た「星のハンバーグ」、くにたちの小学校・中学校全体で圧倒的な人気を誇る「くにたちほうれん草アイス」が入った献立です。

1、2年生のみなさん、もうすぐ進級ですね。今年度を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方がいかがでしたか。現在をいきいきと生き、生涯に渡って心も身体も健康で質の高い生活を送るための「食」を意識しながら、楽しい給食時間をこれからも過ごして下さい。

3年生のみなさん、中学校生活も残りわずかとなりました。中学校給食はいかがでしたか。これからは自分で何を食べるか選ぶことが多くなると思います。みなさんの身体は食べたものでできています。1日3食しっかり食べて、給食を思い出しながら、栄養バランスを考えた食事を取り、健康的で豊かな生活を心がけてください。今までの給食をみなさんの食生活に役立てていただけたら嬉しいです！

カムカムキッチン 栄養士より