

令和6年度		3月分 中学校給食予定献立表			鴻巣市立中学校給食センター	
日曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
3月 行事食 桃の前旬	牛乳	牛乳				802
	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ えび 錦糸卵	米 砂糖 油 三温糖	にんじん 干しいたけ れんこん さやいんげん	酢 塩 和風だし しょうゆ	
	さわらの西京焼き	さわら西京漬				40.0
	白菜の梅おかか和え	かつお節	砂糖	はくさい もやし にんじん ほんしめじ 梅干し	うすくちしょうゆ	
	ほたてのうしお汁	ほたてがい 豆腐 わかめ		長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ 塩	20%
	ひなまつりデザート		桜もち			
4月 火	牛乳	牛乳				798
	中華めん		中華めん			
	コーン味噌ラーメン汁	豚肉 みそ	油	にんじん もやし キャベツ たら しょうが にんにく コーン 長ねぎ	豆板醤 中華だし 洋風だし 塩 こしょう	
	コンソメビーンズポテト	大豆	じゃがいも でん粉 油		塩 コンソメ	34.4
	中華サラダ		砂糖 ごま ごま油	ほうれん草 はくさい にんじん きくらげ	しょうゆ	17%
5月 水	牛乳	牛乳				799
	ごはん		米			
	ほっけフライ	ほっけフライ	油			
	大豆の磯煮	鶏肉 大豆 干ひじき 厚揚げ	油 三温糖	にんじん こんにゃく	和風だし みりん しょうゆ	32.4
	むらくも汁	鶏肉 鶏卵 豆腐	油 でん粉	小松菜 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	16%
	いよかん			いよかん		
6月 木 世界の料理 ジョージア	牛乳	牛乳				799
	ツイストパン		ツイストパン			
	オジャクリ	豚肉	じゃがいも 油	玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ	酢 赤ワイン しょうゆ 豆板醤 ケチャップ	
	ジョージア風サラダ		油 三温糖	ブロッコリー きゅうり キャベツ パクチー	酢 塩 こしょう	31.7
	シュクメルリ	鶏肉 牛乳 チーズ	油 さつまいも	玉ねぎ にんじん にんにく パセリ	ホワイトルウ 塩 こしょう	16%
コーヒーゼリー		コーヒーゼリー				
7月 金 郷土食 静岡県	いちごジョア	いちごジョア				778
	さくらごはん		米		しょうゆ 酒	
	あじフライ	あじフライ	油		中濃ソース	
	静岡風おでん	豚肉 こんにゃく 豆ちくわ うずら卵 黒はんぺん	じゃがいも 三温糖	にんじん だいこん こんにゃく	和風だし しょうゆ 塩	29.5
	安倍川もち	きな粉	白玉もち 三温糖		塩	15%
10月	牛乳	牛乳				783
	ココア揚げパン		コッパン 油 砂糖		ココア 塩	
	ミートボールのトマト煮	肉団子	オリーブ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト トマトピューレ マッシュルーム キャベツ パセリ	洋風だし ケチャップ 塩 こしょう	29.7
	ポトフ	ウィンナー うずら卵	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ はくさい	コンソメ こしょう 塩	15%
	ヨーグルト	ヨーグルト				
11月 火	牛乳	牛乳				757
	地粉うどん		地粉うどん			
	けんちんうどん汁	鶏肉 豆腐	油 さといも	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	29.9
	わかさぎフリッター	わかさぎフリッター	油			
	春キャベツのおかか炒め	豚肉 かつお節	油	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう	16%
	チーズドック		チーズドック			
12月 水	牛乳	牛乳				847
	ごはん		米			
	カレーライス	豚肉 脱脂粉乳	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	洋風だし こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩	27.1
	パンフキンアンサンブルエッグ	パンフキンアンサンブルエッグ				
フルーツポンチ		みかんゼリー	パイン もも りんご		13%	

日曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
13 木 行事食 卒業祝い	牛乳	牛乳				895
	赤飯	小豆	米 もち米 ごま塩			
	えびフライ	えびフライ	油		中濃ソース	30.1
	菜花の卵とじ	スクランブルエッグ	油	にんじん 菜の花 ほうれん草	和風だし しょうゆ みりん	
	沢煮椀	豚肉	油	たけのこ にんじん だいこん 干しいたけ 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	
お祝いデザート		お祝いケーキ			13%	
17 月	牛乳	牛乳				770
	ジャンバラヤ	ウィンナー	米 油	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト ピーマン	パプリカ粉 チリパウダー カレー粉 白ワイン ケチャップ 塩 こしょう	
	オムレツ	オムレツ			ケチャップ 中濃ソース	28.4
	カラフルサラダ		油 三温糖	キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ きゅうり	酢 塩 こしょう	
クラムチャウダー	ベーコン あさり チーズ 脱脂粉乳	油 ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ パセリ	洋風だし ホワイトルウ 塩 こしょう	15%	
18 火	牛乳	牛乳				851
	ごはん		米			
	いかのカリン揚げ	いかでん粉付	油 三温糖		しょうゆ	39.5
	ねぎと鶏肉の塩だれ炒め	鶏肉 厚揚げ	油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが にんじん 干しいたけ 長ねぎ にんにく	チキンがらスープ 酒 みりん 塩	
	呉汁	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	さといも	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	和風だし	
牛乳プリン	牛乳プリン				19%	
19 水	牛乳	牛乳				838
	チーズホットドッグ	フランクフルト チーズ	コッパン	玉ねぎ	ケチャップ トマトソース マスタード	
	ジャーマンポテト	ベーコン	ジャガイモ 油	玉ねぎ いんげん	塩 こしょう	28.6
	コーンスープ	牛乳		にんじん 玉ねぎ コーン クリームコーン パセリ	洋風だし ホワイトルウ 塩 こしょう	
はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー			14%	
21 金	牛乳	牛乳				816
	ピラフ	鶏肉	米 バター 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	コンソメ 塩 こしょう	
	白身魚のチップス焼き	タラ	マヨネーズ パン粉 ポテトチップス		塩 こしょう	38.6
	マカロニのヒリヒリ和え	鶏肉 チーズ 牛乳	油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ ほんしめじ	ホワイトルウ カンジャオジャール 塩 こしょう	
	ウィンナーとレンズ豆のスープ	ウィンナー レンズ豆		にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
24 月	牛乳	牛乳				834
	ごはん		米			
	和風麻婆豆腐丼の具	豚肉 豆腐	油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ 長ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ 豆板醤 昆布だし	26.2
	ジャガイモの味噌汁	わかめ 油揚げ みそ	ジャガイモ	玉ねぎ	和風だし	
	りんごケーキ	鶏卵 ヨーグルト	バター 小麦粉 砂糖 はちみつ	りんご	ベーキングパウダー	
給食回数	14回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		たんばく質 摂取エネルギー全体の13~20%	814 kcal	32.0g (15.7%)

\*都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

~日本全国郷土食めぐり~



ユネスコ世界無形文化遺産として登録された和食をみなさんがより親しめるように旬の食材を利用した郷土食を実施します。今年度は石川県や長崎県、兵庫県など11県を実施し、その土地ならではの料理や言い伝えをお知らせしてきました。

今月は静岡県の郷土食の紹介です。静岡おでんは黒はんぺんや牛すじ肉などの入ったおでんです。給食で静岡おでんと同時にできるさくらごはんは醤油味の茶飯で、炊き上がりが桜色になることからこの名前がついています。また、安倍川もちは静岡を流れる川の名前で、徳川家康が命名したと言われています。

**ご卒業**  
おめでとうございます

春は旅立ちの季節です。卒業式では友だちや先生方、慣れ親しんだ学校ともお別れです。別れは寂しいですが新しい出会いも待っています。卒業しても授業や給食から学んだことを生かして、健康的な食生活を心がけるようにしてください。