

令和7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)	たんぱく質 (g)
		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		
2月	牛乳	牛乳				761	
	はちみつパン		はちみつパン				
	白身魚の香草焼き	スケソウタラ	マヨネーズ パン粉		香草ミックス オレガノ		
	カルボナーラ	ベーコン ス克蘭ブルエッグ チーズ 牛乳 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油	にんにく 玉ねぎ	塩 洋風だし 黒こしょう		32.5
	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		17%
3火 行事食 桃の節句	牛乳	牛乳				852	
	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		
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	油		中濃ソース		36.2
	白菜のおかか和え	かつお節	三温糖	はくさい 小松菜 にんじん ほんしめじ	うすくちしょうゆ		
	ほたてのうしお汁	鶏肉 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		
	ひな祭りデザート		桜もち				
4水	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				793	
	わかめごはん	わかめご飯の素	米				
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	でん粉 油	しょうが	しょうゆ 酒		31.1
	ほうれん草サラダ		油 三温糖	ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 塩		16%
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	油 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	和風だし		
5木	牛乳	牛乳				767	
	黒パン		黒パン				
	オムレツのトマトソース	オムレツ	砂糖 オリーブ油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン オレガノ		27.3
	春キャベツのソテー		油	キャベツ コーン にんじん	洋風だし 塩 こしょう		14%
	ビーンズチャウダー	ベーコン 大豆 チーズ 脱脂粉乳	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ パセリ	洋風だし ホワइटルウ 塩 こしょう		
6金	牛乳	牛乳				810	
	ごはん		米				
	あじフライ	あじフライ	油		中濃ソース		
	肉じゃが	豚肉	油 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく だけのこ 枝豆	和風だし しょうゆ みりん		31.5
	かぶの味噌汁	油揚げ みそ		にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ	和風だし		16%
9月	牛乳	牛乳				862	
	ココア揚げパン		コッペパン 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 キャベツ トマト マッシュルーム トマトピューレ パセリ	洋風だし ケチャップ 塩 こしょう オレガノ		28.4
	コーンスープ	ベーコン 脱脂粉乳	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	洋風だし ホワइटルウ 塩 こしょう		13%
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー				
10火	牛乳	牛乳				747	
	中華めん		中華めん				
	野菜チャンポンめん汁	豚肉 かまぼこ さつま揚げ	油	しょうが にんにく にんじん だけのこ もやし キャベツ	チキンがらスープ がらスープ白湯 中華だし 塩 こしょう		34.0
	ポーク焼売	ポーク焼売					
	白菜の中華ごま炒め		ごま 砂糖 油 ごま油	にんじん ほうれん草 はくさい きくらげ	しょうゆ 酢		18%
11水	牛乳	牛乳				890	
	麦めし		米 米粒麦				
	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		32.3
	まぐろカツ	まぐろカツ	油				
	サイダーボンチ		ぶどうゼリー みかんゼリー サイダー	パイン もも			15%
12木 行事食 卒業祝い	牛乳	牛乳				758	
	赤飯	ささげ	米 もち米 ごま塩				
	えびフライ	えびフライ	油		中濃ソース		
	菜の花のおひたし	干ひじき かつお節		菜の花 小松菜 もやし	みりん しょうゆ		26.3
	沢煮椀(さわにわん)	豚肉	油	だけのこ 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		14%
16月	お祝いケーキ		お祝いケーキ				
	牛乳	牛乳				813	
	ピラフ	鶏肉	米 バター 油	玉ねぎ にんじん コーン パセリ	コンソメ 塩 酒 しょうゆ こしょう		
	赤魚のバジルソースかけ	赤魚	砂糖 でん粉	にんにく	バジルペースト コンソメ 塩 こしょう		
	グリーンサラダ		油 三温糖	キャベツ フロッコリー きゅうり	酢 塩 こしょう		
	マンハッタン風クラムチャウダー	ベーコン あさり	油 じゃがいも マカロニ	にんじん 玉ねぎ トマト トマトピューレ	コンソメ 洋風だし 塩 こしょう オレガノ		18%
チーズドック		チーズドック					

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	たんぱく質 (g)
17 火 郷土食 福岡県	牛乳	牛乳				792
	地粉うどん		地粉うどん			
	肉うどん汁	豚肉 油揚げ	油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ しょうが 長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ うすくちしょうゆ 塩	33.2
	ごぼう揚げ	大豆	でん粉 油	ごぼう	塩	
	あちゃら漬け		砂糖 ごま油	きゅうり かぶ れんこん にんじん きくらげ	うすくちしょうゆ 酢 とうがらし 塩	17%
18 水	牛乳	牛乳				755
	ごはん		米			
	さわらのねぎ塩ソース	さわら	でん粉 米粉 油 ごま油 砂糖	長ねぎ レモン	中華だし 塩 こしょう	30.9
	華風炒め	ハム	油 はるさめ ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ 玉ねぎ きくらげ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
	ワンタンスープ	豚肉 なんと	ワンタン皮 油	にんじん はくさい もやし にら 長ねぎ しょうが	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	16%
19 木 食育の日	牛乳	牛乳				765
	ひじきごはん	鶏肉 干ひじき さつま揚げ 油揚げ	米 油 三温糖	にんじん	酒 しょうゆ 塩	
	ハンバーグの和風ソース	ハンバーグ	三温糖 でん粉	だいこん 干しいたけ えのきたけ	みりん しょうゆ	30.4
	青菜の卵とじ	スクランブルエッグ	油	にんじん ほうれん草	和風だし しょうゆ みりん	
	きゃべつの味噌汁	厚揚げ みそ	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	和風だし	16%
	清見オレンジ			清見オレンジ		
23 月	いちごジョア	いちごジョア				784
	ごはん		米			
	揚げ餃子	餃子	油			29.9
	麻婆豆腐	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 豆腐	油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ	酒 チキンからスープ しょうゆ 甜麺醬 豆板醬 塩	
	白菜と卵のスープ	鶏肉 わかめ 鶏卵	油 はるさめ でん粉	にんじん はくさい 長ねぎ	中華だし しょうゆ	15%
24 火	牛乳	牛乳				885
	麦めし		米 米粒麦			
	ハヤシライス	豚肉 脱脂粉乳	油 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ	ケチャップ 中濃ソース ハヤシルウ 塩 こしょう	30.5
	ツナサラダ	まぐろ水煮 海藻ミックス	三温糖	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ	酢 しょうゆ	
	スイートポテトタルト	牛乳 生クリーム	さつまいも裏ごし 砂糖 バター ごま タルト型			14%
給食回数		15回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		802 kcal	
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%		31.4g (15.6%)	

*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、福岡県から始まり、千葉県や栃木県、岐阜県や北海道など11の道県を実施し、その土地ならではの料理や言い伝えを伝えてきました。

3月は「福岡県」の郷土食の紹介です。

日本列島の西南端に位置し、大分県、佐賀県、熊本県の3県と接しています。福岡はグルメの町としても有名で日本一の繁華街とされる福岡市天神には夜になると屋台がズラリと並び多くの人が集まります。福岡市・博多はうどん発祥の地と言われています。鎌倉時代に聖一國師が中国からうどんの製法を持ち帰り、博多で広めました。博多うどんの特徴は、柔らかい麺と上品なだし。博多っ子に人気の具は「ごぼう天」(ごぼうのてんぷら)や「丸天」(魚のすり身の揚げ物)などをのせて食べます。あちゃら漬けは、刻んだ季節の野菜に赤唐辛子を加えた酢のもので、「阿茶羅漬け」と書きます。ポルトガル語で野菜や果物の漬物を意味する「アチャール」が語源と言われています。給食では、季節の野菜にかぶを使ってあちゃら漬けにしてみました。

【あちゃら漬け】

〈材料4人分〉

きゅうり	60g	輪切り	砂糖	6g	小さじ2
かぶ	60g	いちょう	酢	4g	小さじ1弱
れんこん	40g	いちょう	うすくちしょうゆ	4g	小さじ1弱
にんじん	40g	せん切り	ごま油	2g	小さじ1/2
			とうがらし	少々	
			塩	少々	

〈作り方〉

- ①野菜を切る。
- ②野菜をゆでて、冷ます。
- ③調味料を混ぜ合わせる。



ご卒業おめでとうございます



ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理をつくったりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考にして、栄養のバランスのよい食事を心がけてください。