

3月献立予定表

2025年

中学校
神崎町給食センター

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価			
		主	食	牛乳	お	か	す	【赤】 主に体の組織をつくる		【緑】 主に体の調子を整える		【黄】 主にエネルギーとなる		エネルギー(kcal)
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
☆桃の節句 給食☆														
3	月	ご飯	○	花型豆腐ハンバーグ 菜の花のマヨしょうゆ和え はんぺんのお吸い物 お米のももタルト	ツナ はんぺん なると かつお節	牛乳 こんぶ わかめ 豆腐	菜の花 人参 長ねぎ しめじ	えのき 白菜 コーン 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉 タルト	ノンエッグマヨネーズ	786 29.8 22.8 2.7			
4	火	ご飯	○	ポークカレー フルーツポンチ	豚肉 しろいんげん豆	牛乳	人参 玉ねぎ にんにく ナタデココ パイン	えのき コーン みかん りんご	米 じゃが芋 ゼリー サイダー	サラダ油 カレールウ	853 23.7 20.9 1.9			
☆神崎おいしいもの 給食☆														
5	水	ご飯 (千葉県産大豆 の納豆)	○	大学芋 豚肉と根菜のうま煮	納豆 豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	人参 さやいんげん	大根 れんこん こんにゃく	米 さつま芋 砂糖 里芋	大豆油 ごま サラダ油	869 26.0 24.0 2.0			
☆卒業お祝い 給食☆														
6	木	コッペパン (ツナマヨ)	○	鶏肉のレモンソース ミネストローネ お祝いクレープ	ツナ 鶏肉 ベーコン 大豆 あお大豆 いんげん豆	牛乳	人参 トマト セロリー	レモン 玉ねぎ キャベツ にんにく	パン 澱粉 砂糖 マカロニ	マヨネーズ 大豆油 オリーブオイル クレープ	840 36.3 34.3 3.2			
7	金	ご卒業おめでとうございます❀卒業式のため、給食はありません。												
10	月	ご飯	○	ハムチーズサンドフライ 大豆のいそ煮 大根とえのきのみそ汁	ハム ちくわ 大豆 みそ かつお節 油揚げ	牛乳 チーズ ひじき こんぶ	人参 えのき 大根 白菜	こんにゃく えのき 大根 白菜	米 パン粉 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油	773 27.8 26.0 3.1			
☆防災 給食☆														
11	火	救給カレー	○	切干大根のサラダ ポテ豚汁 チーズドック	ハム 豚肉 かつお節 みそ	牛乳 こんぶ	人参 長ねぎ ごぼう 大根	切干大根 もやし きゅうり しめじ	米 砂糖 じゃが芋 チーズドック	カレールウ サラダ油	775 24.9 38.9 3.6			
12	水	ご飯	○	豚丼 れんこんツナサラダ 黒糖ピーンズ	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 ひじき	パプリカ れんこん もやし きゅうり	しらたき 玉ねぎ えのき 切干大根	米 砂糖 黒糖	サラダ油 ごま ドレッシング	858 34.4 29.7 2.5			
13	木	横割り コッペパン	○	鶏肉のハニーマスタード焼き コールスローサラダ ポークピーンズ チーズ	鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 しょうが キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ	しょうが きゅうり コーン	パン はちみつ じゃが芋 砂糖	ドレッシング サラダ油	853 39.2 34.5 3.8			
14	金	ご飯	○	ソースカツ 鶏肉と野菜のみそ煮 食べ比べりんご	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 かつお節	人参 りんご えだ豆 しょうが	ごぼう れんこん 大根 こんにゃく	米 パン粉 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油	806 30.3 25.4 2.0			
17	月	ご飯	○	赤魚のこうじみそづけ 磯和え 豚汁 スイートポテト	赤魚 豚肉 かつお節 みそ	牛乳 のり こんぶ	ほうれんそう 人参 長ねぎ	えのき こんにゃく ごぼう 大根	米 砂糖 里芋 スイートポテト	サラダ油	763 32.6 20.9 2.3			
18	火	ご飯	○	ハヤシライス 米粉のエビグラタン ブロッコリーサラダ	豚肉 えび	牛乳 チーズ	人参 グリーンピース ブロッコリー きゅうり	玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー にんにく しょうが	米 ペンネ パン粉 米粉	ハヤシルウ サラダ油 生クリーム ドレッシング	797 30.9 23.6 2.6			
19	水	ご飯 (わかめふりかけ)	○	子持ちししゃものフリッター 豚肉のきんぴら丼 じゃが芋とわかめのみそ汁 いちご	ししゃも 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ こんぶ みそ	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ いちご	米 小麦粉 砂糖 じゃが芋	大豆油 ごま ごま油	795 30.5 26.7 2.6			
21	金	ご飯	○	焼肉サラダ お芋と厚揚げの煮物 十勝ヨーグルト	豚肉 鶏肉 厚揚げ かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 れんこん えだ豆 玉ねぎ	しょうが きゅうり もやし コーン	米 砂糖 じゃが芋 里芋	サラダ油 ごま油 ごま	785 30.2 20.7 2.1			
24	月	ご飯	○	ハンバーグ玉ねぎソース 野菜のツナごまあえ ジュリエンスープ 豆乳プリン	鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳	小松菜 人参 パセリ セロリー	玉ねぎ えのき 白菜 キャベツ	米 砂糖 プリン	サラダ油 ごま	848 31.1 29.9 2.8			

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。
裏面もご覧ください。

★防災給食について★

3月11日は東日本大震災があった日です。防災給食では、「救給カレー」という、アレルギー特定原材料等28品目不使用のカレーライスを提供します。最近では、地震だけでなく、大雨や台風など天災が多く、自分たちもいざという時に非常食や防災グッズを備えておく必要があります。非常食を食べる経験を通して、学校や家族で防災について考えるきっかけにしたいと思います。

学校給食摂取基準

830
27.0~
41.5
2.5g未満