

# 3月の予定献立表

令和3年度

志木市立志木第二中学校

日 曜	献立名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品 牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	主に力や熱になる食品 米・パン・麺・砂糖・油など	主に体の調子を整える食品 野菜・果物・きのこなど
	主食	飲物	おかず					
1 火	シンガポールチキンライス 		中華スープ	732	37.2	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏がら	米 ごま油 三温糖 サラダ油 春雨	しょうが にんにく ねぎ ブラックマッペもやし 小松菜 にんじん にら きくらげ
2 水	麦ご飯 	アシドミルク 	3年生給食最終日 カットステーキ こふき芋 ベーコンと白菜のスープ 角切りりんごゼリー	815	22.4	アシドミルク 牛肉 青のり 無塩せきベーコン 鶏がら 寒天	米 上白糖 でんぷん サラダ油 薄力粉 じゃがいも	玉ねぎ にんにく キャベツ にんじん カーネルコーン りんごジュース りんごダイス缶
3 木	菜の花ちらし寿司 		ひな祭り献立 あられ汁 いちご2個	600	33.4	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご お魚豆乳団子	米 三温糖 サラダ油 白ごま 三温糖 じゃがいも でんぷん	にんじん ごぼう 和種なばな 生椎茸 かぶ ほうれん草 いちご
4 金	えびピラフ 		白身魚の香草焼き 豆とソーセージのトマトスープ	721	39.0	牛乳 鶏肉 むきえび 鶏がら メルルーサ パルメザンチーズ いんげんまめ 無塩せきウインナー	米 サラダ油 有塩バター 乾燥パン粉 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム にんじん カーネルコーン にんにく トマト缶
7 月	わっぱ風 		根菜のごま風味汁 伊予柑1/4	702	28.3	牛乳 ながこんぶ 鶏肉 豚肉 白味噌 赤味噌	米 もち米 じゃがいも サラダ油 ごま油	山菜ミックス ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ いよかん
8 火	小松菜のペペロンチーノ 		豆と野菜のサラダ マフィン	779	27.9	牛乳 無塩せきベーコン カットわかめ 皮むき枝豆 たまご 豆乳	スパゲッティ サラダ油 三温糖 オリーブ油 薄力粉 上白糖 有塩バター ミルクチョコレート	唐辛子 にんにく 小松菜 キャベツ にんじん
9 水	ご飯 		鮭の塩焼き 茎わかめの金平 大根の味噌汁	612	33.2	牛乳 しゃけ 豚肉 茎わかめ 油揚げ 白味噌 カットわかめ	米 ごま油 三温糖 白ごま	にんじん さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ
10 木	あんかけうどん 		かしわ天（アーサー入り）	710	38.9	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご あおさ	うどん サラダ油 三温糖 でんぷん 薄力粉 米ぬか油	しょうが にんじん 筍の水煮 干し椎茸 ねぎ 小松菜
11 金	仙台油麩丼 		仙台煮 ずんだ餅	729	27.6	牛乳 たまご 豚肉 麦みそ 皮むき枝豆	米 おおむぎ 上白糖 油麩 さといも 板こんにゃく 白玉餅 三温糖 でんぷん	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ にんじん 大根 ごぼう なめこ 白菜
14 月	ご飯 		鶏の唐揚げ コーンとキャベツのサラダ 豆苗の味噌汁	702	31.2	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 白味噌	米 でんぷん 米ぬか油 サラダ油 ごま油	しょうが キャベツ にんじん カーネルコーン 豆苗 玉ねぎ
15 火	卒業証書授与式							
16 水	酸辣湯麺 		手作りジャンボ焼売	651	37.2	牛乳 鶏肉 鶏がら げん骨 たまご 蒸し豆腐 豚肉	蒸し中華麺 サラダ油 でんぷん ごま油 生シウマイ皮	干し椎茸 きくらげ 筍水煮 ブラックマッペもやし 小松菜 玉ねぎ しょうが
17 木	トマトカレー 	ジョア 	ツナサラダ ピーチゼリー	776	22.6	鶏肉 げん骨 まぐろの水煮 寒天	米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 サラダ油 有塩バター 三温糖 白ごま 上白糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ すりりんご レモン汁 ホールトマト缶 ネクター キャベツ ブロッコリー おろし白桃

★毎月19日は「食育の日」です。この日はご家族で、食事についてお話してみませんか。  
★今月の給食費の口座引き落としはありません。1年間ありがとうございました。  
★3年生は3/1（火）振替休日、3/3（木）校外学習、3/4（金）公立試験発表の為、3年生は給食がありません。  
給食最終日は3月2日(水)となります。

本年度の1・2年生の給食最終日は3月17日(木)が最終日となります。  
1年間 学校給食へのご理解、ご協力、誠にありがとうございました。

1年間のご協力に  
感謝して