

# 3月の予定献立表

令和2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 月	キャベツのペペロンチーノ		せん切り野菜スープ いちごのカップケーキ	706	30.3	牛乳 桜えび スキムミルク たまご 無塩せきベーコン 豚肉 鶏がら	スパゲッティ ジャがいも 小麦粉 上白糖 サラダ油 オリーブ油 有塩バター	にんじん にんにく キャベツ 玉ねぎ いちご
2 火	2色揚げパン		ジャーマンポテト ミネストローネ	751	24.7	牛乳 きな粉 無塩せきベーコン 無塩せきウィンナー 牛肉 鶏がら	コッパン 上白糖 グラニュー糖 ジャがいも 米ぬか油 サラダ油	玉ねぎ セロリ キャベツ パセリ トマトピューレ
3 水	菜の花ちらし寿司		<b>ひな祭り献立</b> 鯖のつけ焼き あられ汁 ピーチゼリー	749	33.7	牛乳 寒天 鶏肉 油揚げ たまご 鯖	米 三温糖 ジャがいも でんぷん 上白糖 サラダ油 白ごま	にんじん 和種なばな ほうれん草 ごぼう 生椎茸 かぶ ネクター 桃ピューレ レモン
4 木	麦ご飯		豚肉の生姜焼き 塩もみ むらくも汁	721	36.7	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	米 おおむぎでんぷん 三温糖 サラダ油	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ かぶ 白菜
5 金	鯛飯		<b>3年生給食最終日</b> 鶏の唐揚げ 2個 彩り野菜の和え物 若竹汁 チョコアイスクリーム	808	34.9	コーヒー牛乳 昆布一分切り カットわかめ 白味噌 チョコアイスクリーム 鯛 豚肉 木綿豆腐 赤味噌	米 でんぷん 三温糖 サラダ油 白ごま 米ぬか油	にんじん さやえんどう キャベツ キャベツ 小松菜 ねぎ カーネルコーン 筍水煮
8 月	麦ご飯		チャプチェ サムゲタン風スープ	702	25.8	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏がら	米 おおむぎ 春雨 三温糖 でんぷん サラダ油 白ごま	にんじん 青ピーマン 小松菜 生姜 生椎茸 玉ねぎ
9 火	ご飯		鱈のみりん焼き 茎わかめのきんぴら 豚汁	728	38.8	牛乳 茎わかめ 鱈 豚肉 木綿豆腐 赤味噌 白味噌	米 三温糖 板こんにゃく ジャがいも 白ごま ごま油 サラダ油	にんじん さやいんげん ごぼう 大根 にんじん
10 水	鶏ごぼうご飯		<b>東北料理</b> こづゆ ずんだ餅	612	24.9	牛乳 鶏肉 油揚げ ほたてがし 皮むき枝豆	米 里芋 しらたき 白玉団子 三温糖 でんぷん サラダ油	にんじん さやいんげん ごぼう 干し椎茸
11 木	かつ丼		わかめと大根の味噌汁	834	36.3	牛乳 豚肉 たまご 白味噌	米 おおむぎ 小麦粉 生パン粉 乾燥パン粉 三温糖 米ぬか油	玉ねぎ 大根 ねぎ 糸みつば
12 金	あんかけうどん		お好み焼き揚げ	767	27.1	牛乳 豚肉 いか たまご 糸かつお節 桜えび 青のり	うどん 三温糖 でんぷん 長芋 小麦粉 サラダ油 米ぬか油 マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	にんじん 小松菜 しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ
15 月	 <b>卒業証書授与式</b>							
16 火	豚肉と野菜の卵とじ丼		かぶと油揚げの味噌汁	703	29.7	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ 白味噌	米 おおむぎ 三温糖 でんぷん サラダ油	にんじん ごぼう 玉ねぎ かぶ ねぎ 生椎茸
17 水	トマトカレー		ハムとこんにゃくのサラダ	767	23.0	牛乳 鶏肉 無塩せきハム 鶏がら	米 ジャがいも 小麦粉 三温糖 サラダ用こんにゃく サラダ油 有塩バター	にんにく しょうが 玉ねぎ すりおろしりんご ホールトマト缶 トマトジュース にんじん カーネルコーン
18 木	味噌ラーメン		手作りジャンボ焼売	891	37.6	牛乳 豚肉 彩花味噌(赤) げん骨 鶏がら 蒸し豆腐	蒸し中華麺 でんぷん サラダ油 生シウマイ皮 ごま油	にんじん いら しょうが にんにく ブラックマッペもやし キャベツ ねぎ カーネルコーン
19 金	ご飯		海苔の佃煮 揚げだし豆腐 ごま和え いらと卵の味噌汁	823	30.3	牛乳 焼きのり 木綿豆腐 たまご 白味噌 赤味噌	米 三温糖 でんぷん 三温糖 上白糖 米ぬか油 ごま油 白ごま	ほうれん草 にんじん いら ねぎ ブラックマッペもやし
22 月	餃子丼		春雨スープ	743	31.5	牛乳 豚肉 鶏がら	米 おおむぎ 春雨 サラダ油 ごま油	いら にんじん しょうが にんにく キャベツ ねぎ ブラックマッペもやし 白菜
23 火	手作りピザ		豆とマカロニサラダ かぶのチャウダー	742	29.5	牛乳 大豆 皮むき枝豆 無塩せきハム ミックスチーズ パルメザンチーズ スキムミルク	マカロニ 三温糖 ジャがいも 小麦粉 サラダ油 マヨネーズ 有塩バター ノンエッグマヨネーズ	青ピーマン にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ キャベツ かぶ ホールカットトマト カーネルコーン
24 水	麦ご飯		鯖のみぞれがけ もやしのサラダ 根菜の味噌汁	820	36.2	牛乳 鯖 無塩せきハム 豚肉 赤味噌 白味噌	米 おおむぎ でんぷん 三温糖 米ぬか油 サラダ油	糸みつば にんじん しょうが 大根 ブラックマッペもやし キャベツ きゅうり カーネルコーン
25 木	えびピラフ		チキンのフレーク揚げ ウィンナーと野菜のスープ つぶつぶみかんゼリー	722	39.1	ジョア 寒天 むきえび 鶏肉 たまご 無塩せきウィンナー	米 小麦粉 コーンフレーク 上白糖 サラダ油 有塩バター 米ぬか油	玉ねぎ マッシュルーム 白菜 カーネルコーン 夏みかん缶 レモン パセリ にんじん ほうれん草

\*都合により献立を変更することがあります。

★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。

★3/4(木)3年生は給食がありません。3/11(木)1年生は給食がありません。

★3年生の給食最終日は3月5日(金)です。

本年度の1・2年生の給食は3月25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