

3月の予定献立表



平成29年度

志木市立志木第二中学校

日	曜	献立名			エネルギー kcal	塩分 塩分	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主に力や熱になる食品	
		主食	飲物	おかず			牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	野菜・果物・きのこなど	米・パン・麺・砂糖・油など			
1	木	中華麺	牛乳	ジャージャー麺 野菜と豆腐のスープ	706	31.8	豚肉 鶏肉 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	人参 きゅうり	生姜 にんにく 葱 筍 もやし 白菜 椎茸 えのき	中華麺 砂糖	油 ごま油
2	金	菜の花ちらし寿司	牛乳	鯖のつけ焼き 粕汁 さくら餅	846	39.8	鶏肉 油揚げ 卵 鯖 味噌	牛乳	人参 菜花	ごぼう 椎茸 大根 葱	米 砂糖 こんにゃく 櫻もち	油 ごま
5	月	ご飯	牛乳	ポークカレー 人参サラダ	762	19.0	豚肉	牛乳	人参 ホールトマト	にんにく 生姜 玉葱 りんご キャベツ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター
6	火	うどん	牛乳	おかめうどん かしわ天	686	37.7 2.9	豚肉 鶏肉 卵 うずらの卵	牛乳 青のり	人参 小松菜	葱 椎茸	うどん 小麦粉 砂糖	油
7	水	赤米ご飯	牛乳	鶏の唐揚げ(2個) ツナとボイル野菜のサラダ 沢煮椀 お祝いケーキ	821	35.9	鶏肉 味噌 豚肉 シーチキン 枝豆	牛乳 わかめ	きゅうり ほうれん草 人参	生姜 葱 筍 にんにく 椎茸 ごぼう 大根 コーン キャベツ	米 赤米 ごま 砂糖 里芋 こんにゃく 澱粉 ケーキ	油
8	木	ご飯	牛乳	味噌じゃがコロック ポイルキャベツ かき玉汁	901	33.7	豚肉 卵 味噌 枝豆	牛乳	ほうれん草 人参	葱 白菜 椎茸 キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター
9	金	ピザ	牛乳	手作りピザ コールスローサラダ コーンクリームスープ	680	24.0 2.8	フランク	牛乳 チーズ 生クリーム	ピーマン パセリ ホールトマト 人参 きゅうり	にんにく 玉葱 キャベツ コーン	ピザクラスト 砂糖	油 マヨネーズ
12	月	ピラフ	牛乳	人参ピラフ チキンのハーブパン粉焼き オニオンスープ	666	33.5	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	マッシュルーム 玉葱 セロリ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター オリーブ油
13	火	ご飯	牛乳	焼き鳥丼 豆乳入り味噌汁 オレンジ	865	38.3	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆乳 味噌	牛乳	人参 小松菜	葱 ごぼう 大根 白菜 オレンジ	米 澱粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま油
14	水	スパゲティ	牛乳	スパゲティミートソース 豆と野菜のサラダ パイナップルゼリー	684	27.7 1.9	豚肉 枝豆	牛乳 わかめ 寒天	人参 きゅうり ホールトマト キャベツ パイン	にんにく 生姜 玉葱 セロリ マッシュルーム	スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油 バター
15	木	卒業式 (給食なし)										
16	金	ご飯	牛乳	鰻のごまつけ焼き 五目煮 千切り野菜のみそ汁	708	35.7 2.4	鰻 鶏肉 大豆 油揚げ 味噌	牛乳	人参	こんにゃく ごぼう 椎茸 大根 葱 もやし	米 ごま 砂糖 じゃがいも	ごま油 油
19	月	チャーハン	牛乳	キムチチャーハン チャプチェ 豆腐と鶏肉入りワカメスープ	725	30.5	豚肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ビーマン にら	生姜 にんにく 椎茸 玉葱 キムチ もやし 葱	米 砂糖 春雨	ごま油
20	火	ご飯	牛乳	ハヤシライス ブルーベリーヨーグルト	806	23.4 1.7	豚肉 グリーンピース	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	人参 アロエ ホールトマト ブルーベリー	にんにく 生姜 玉葱 ナタデココ	米 大麦 小麦粉	油 バター

*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年生は3月1日(木)、2日(金)は給食がありません。

減塩献立にはこの
マークがついてい



本年度の給食最終日は3年生が3月7日(水)1・2年生が20日(火)です。
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

