



令和5年度

# 3 月 給 食 献 立 予 定 表 (中 学 校 用)

秩父市立荒川共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か ず	血や肉、骨や歯になる食品 (赤)	熱や力のもとになる食品 (黄)	からだの調子を整える食品 (緑)	1人分 - kcal	1人分 質 g
1	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん こまツナサラダ ひなまつりゼリー	牛乳 油揚げ 鶏肉 ツナ(まぐろ)	うどん 油 砂糖 ごま油 ゼリー	人参 葱 玉葱 小松菜 キャベツ とうもろこし ほうれん草	732	29.2
4	月	ごはん	牛乳	あじフライ 中濃パックソース ごま和え 味噌汁	牛乳 あじ 豆腐 油揚げ	ごはん 油 ごま 砂糖 じゃが芋	ほうれん草 キャベツ 人参 玉葱	826	29.0
5	火	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 コーン焼売幼①小中② 春雨サラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 焼売(豚肉・鶏肉)	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	ねぎ人参 玉葱 しょうが にんにく キャベツ もやし とうもろこし	837	30.2
6	水	はちみつパン	牛乳	チキンナゲット幼①小②中③ ブロッコリーサラダ ABCスープ	牛乳 チキンナゲット ベーコン	パン 油 砂糖 マカロニ	ブロッコリー キャベツ 人参 玉葱	797	27.4
7	木	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 すり身チーズロール 磯香和え	牛乳 生揚げ 鶏肉 のり すり身チーズロール	わかめごはん 油 砂糖	玉葱 人参 だけのこ いんげん ほうれん草 もやし	834	37.2
8	金	バターロール	牛乳	チリピーンス オムレツ キャベツサラダ	牛乳 鶏肉 オムレツ 大豆 金時豆	パン 油 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 トマト キャベツ	849	30.5
11	月	ごはん	牛乳	豚キムチ 揚げ餃子幼小②中③ 中華サラダ	牛乳 豚肉 生揚げ 餃子(鶏肉)	ごはん 油 砂糖 ごま油	白菜キムチ しょうが にんにく キャベツ もやし ほうれん草 人参	883	30.8
12	火	ごはん	牛乳	白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草サラダ けんちん汁	牛乳 豆腐 白身魚(メルルーサ)	ごはん 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ほうれん草 もやし 人参 とうもろこし ごぼう 大根 葱 こんにゃく	804	31.4
13	水	子どもパン	牛乳	ハンバーグデミソース グリーンサラダ オニオンスープ	牛乳 ベーコン ハンバーグ(鶏肉・豚肉)	パン 油 砂糖	玉葱 キャベツ ブロッコリー 人参 とうもろこし	795	32.1
14	木	ごはん	牛乳	チキンカレー 野菜サラダ お祝いケーキ	牛乳 鶏肉	ごはん 油 じゃが芋 砂糖 ケーキ	玉葱 人参 にんにく キャベツ とうもろこし	880	27.2
18	月	ごはん	牛乳	鶏肉の味噌焼き 豆腐と野菜のスープ ゆで野菜サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 ベーコン	ごはん 油 砂糖	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 ブロッコリー しょうが	830	33.6
19	火	ごはん	牛乳	じゃが芋のそぼろ煮 木の葉かまぼこみりん焼き小中② たくあん和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ	ごはん 油 砂糖 じゃが芋	人参 玉葱 しらたき 大根漬け ほうれん草 もやし	816	26.1
21	木	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 味噌汁 野菜のごまドレ和え	牛乳 豆腐 油揚げ いわし	ごはん 油 じゃが芋 ごまドレッシング	人参 葱 キャベツ 小松菜	819	30.7
22	金	コッペパン	牛乳	塩焼きそば ウインナーのケチャップ和え コーンサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー	パン 中華麺 油 砂糖 コーンクリームドレッシング	人参 キャベツ 玉葱 ほうれん草 とうもろこし	834	36.1

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

この1年間、「食」についていろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたことと思います。1年間をふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に活かしていきましょう。

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

