



# 3月の学校給食献立予定表

令和6年

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄色)	からだの調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
1	金	ごはん		鶏のみそパン粉焼き 切干大根の煮物 花ふりかきたま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 卵	ごはん パン粉 油 砂糖 花ふ 片栗粉	人参 切干大根 白滝 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ	831	35.3
		<b>ひなまつり献立</b>							
4	月	フラワーロール		アジフライ(ソース) 花野菜サラダ クラムチャウダー ひなまつりゼリー	牛乳 アジフライ ベーコン あさり 野菜ミックスボール	パン 油 バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも ゼリー	人参 キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン 玉ねぎ レモン	813	31.2
5	火	ごはん		豆腐のうま煮 春巻き 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 春巻き	ごはん 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 韓国ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ パプリカ たけのこ きくらげ 大豆もやし もやし 小松菜	857	32.9
6	水	地粉うどん		きつねうどん こまつなサラダ きな粉だんご	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ きな粉	地粉うどん 油 砂糖 白玉だんご	人参 ねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ コーン	756	29.0
7	木	五目寿司		いわしの梅煮 けんちん汁 プリンタルト	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 鰯(いわし) 豆腐	酢めし 油 砂糖 里芋 プリンタルト	人参 れんこん かんぴょう ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく 干しいたけ	801	30.5
8	金	ごはん		チキンカレー 白玉フルーツミックス チーズ	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん 油 じゃがいも 白玉だんご	人参 玉ねぎ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	849	28.2
11	月	メロンパン		チリビーンズ オムレツ キャベツサラダ	牛乳 豚肉 大豆 金時豆 オムレツ ハム	パン 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり レモン	792	31.4
12	火	わかめごはん		厚揚げの五目煮 すり身チーズロール ごまあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵 わかめ すり身チーズロール	ごはん 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ たけのこ ほうれん草 キャベツ	810	36.9
13	水	中華めん		キムチラーメン 揚げ餃子③ ごまマヨサラダ	牛乳 豚肉 餃子 ハム	中華めん 油 ごま油 マヨネーズ(ノンエッグ) ごま 小麦粉	人参 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜キムチ キャベツ きゅうり コーン	799	30.6
14	木	ごはん		鶏のから揚げ 磯香あえ 沢煮椀 お祝いケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉 のり	ごはん 油 片栗粉 ケーキ	人参 ごぼう 大根 小松菜 干しいたけ ほうれん草 もやし	863	33.2
18	月	コッペパン		焼きそば 焼きウインナー ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 豚肉 青のり ウインナー ツナ	パン 油 焼きそば 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	764	33.1
19	火	ごはん		白身魚の南蛮漬け チンジャオロース かきたま春雨スープ	牛乳 白身魚(メルルサ) 豚肉 ベーコン 卵	ごはん 油 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉 春雨	人参 ねぎ ビーマン たけのこ 玉ねぎ 小松菜 きくらげ	802	36.6
21	木	ごはん		肉じゃが かまぼこのみりん焼き② たくあんあえ	牛乳 豚肉 かまぼこ ハム	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ いんげん 白滝 たくあん漬け キャベツ もやし	757	28.1
22	金	ごはん		ハヤシライス グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン	798	28.4
25	月	子どもパン スライスチーズ		ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ ABCスープ	牛乳 チーズ ハンバーグ ハム 鶏肉	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ マヨネーズ(ノンエッグ)	人参 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	813	36.2

- ◆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。ご了承ください。
- ◆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。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけでは  
ありません。家族や友だちと食事をするこゝで、人とのつながりを深めたり心  
が和んだりします。  
楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのか考えてみましょう。

