



令和7年

4月

中学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市瑞沼学校給食センター

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		給食センターからの お知らせ
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人1食あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
14	月	スライス子供パン 牛乳 アルファベットスープ ハンバーグ ポテトサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ビーマン	玉葱 きゅうり	スライス子供パン マカロニ 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ 豚脂	789	30.8	ハンバーグを パンに挟むことも 出来ます
15	火	ごはん 牛乳 ◇春野菜の味噌汁 さわらの幽庵焼き 豚肉といんげんの炒め物 入学・進級お祝いクレープ	豆腐 油揚げ 味噌 さわら 豚肉 豆乳	牛乳	小松菜 さやいんげん	玉葱 キャベツ 竹の子 生姜 ゆず	白滝 精白米 お祝いクレープ	油	809	38.2	味噌汁には竹の子や玉ねぎなど旬の 野菜が入ります
16	水	ごはん 牛乳 ◇ワントンスープ 油淋鶏 青梗菜とイカの炒め物	豚肉 鶏肉 いか	牛乳	人参 小松菜 青梗菜	緑豆もやし 長葱 にんにく 生姜 きくらげ 竹の子	ワントン 砂糖 でん粉 精白米	ごま油 油	769	37.6	油淋鶏は 「ユーリンチー」 と読みます
17	木	★山菜おこわ 牛乳 ◇けんちん汁 五目厚焼き玉子 ツナとひじきのマヨネーズ和え	生揚げ 鶏卵 ツナ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ほうれん草	大根 ごぼう キャベツ ひらたけ きゅうり 枝豆 しいたけ 長葱 エリンギ なめこ くろあわびたけ	里芋 こんにゃく 精白米 もち米 砂糖 小麦粉	マヨネーズ 油	756	30.9	山菜おこわは給食 センターで混ぜて配送 されます 白飯のみの提供はあり ません
18	金	中華麺 牛乳 ◇しょうゆラーメン 揚げ餃子(2個) たけのこのナムル	豚肉 なんと	牛乳	人参 小松菜 ニラ	緑豆もやし 長葱 にんにく 生姜 竹の子 きゅうり キャベツ 玉葱	中華麺 砂糖	油 ごま油	795	31.9	揚げ餃子は1人 2個とりましょう
21	月	ごはん 牛乳 ◇なめこの味噌汁 レバーとポテトのオーロラソース和え おひたし（柚子かつお） アーモンド入パック小魚	生揚げ 味噌 鶏レバー かつお節 かたくちいわし	牛乳 わかめ	小松菜 人参	長葱 なめこ キャベツ きゅうり 緑豆もやし	フライドポテト 砂糖 精白米 でん粉	油 アーモンド ごま	775	30.6	読書給食「給食アンサンブル2」を放送で 紹介をします
22	火	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 春野菜のソテー 美生柑（1/4個）	豚肉 レバーそぼろ ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 グリーンアスパラガス	玉葱 グリーンピース にんにく 生姜 美生柑 キャベツ とうもろこし	じゃが芋 砂糖 精白米 米粒麦	油	833	28.9	季節の果物「美生柑（みしょうかん）」 三郷市産のグリーンアスパラガスを使用しています
23	水	ごはん 牛乳 フォースープ 春巻 えびのチリソース煮	肉団子 大豆 むきえび	牛乳	人参 青梗菜 にら	長葱 生姜 玉葱 竹の子 にんにく キャベツ	フォー じゃが芋 砂糖 でん粉 精白米 はるさめ 小麦粉	油	814	27.4	フォーは米粉で 作ったベトナムの麺です
24	木	ごはん 牛乳 ◇沢煮椀 鶏肉の照焼 刻み昆布の煮付け	豚肉 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 長葱 しめじ ごぼう	こんにゃく 水あめ 砂糖 精白米	油	749	36.3	昆布には便を柔らかくする効果のある 水溶性食物繊維が 多く含まれています
25	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 チヂミ 海草とこんにゃくのサラダ（青じそ）	豚肉 いか 大豆ミート 豆腐	牛乳 海藻ミックス	人参 赤ピーマン にら	長葱 竹の子 椎茸 にんにく キャベツ きゅうり 緑豆もやし	でん粉 ミックス粉 こんにゃく 精白米	ごま油 油	828	33.5	チヂミにはイカや 野菜が入っています
28	月	牛乳 焼そば 揚げしゅうまい（2個） 鶏ささみと切り干し大根のサラダ（塩中華） ヨーグルト	豚肉 いか 鶏肉	牛乳 青のり ヨーグルト	人参	キャベツ 切干し大根 きゅうり 玉葱	中華麺 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま	778	38.0	焼そばは1人 お玉2杯分くらいです 丼碗に盛りましょう
30	水	ごはん 牛乳 ◇田舎汁 さばの文化干し じゃがいもの金平	鶏肉 生揚げ 味噌 さば 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう	里芋 じゃが芋 白滝 砂糖 精白米	油 ごま ごま油	798	32.3	田舎汁は生揚げ が入った具沢山の 味噌汁です

★印は、混ぜご飯です。給食センターで「具」を混ぜて配送します。白米のみの提供はありません。 ◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。

※食品名は主材料のみ記載しています。 ※献立は、材料の都合により変更する場合があります。 (給食についての情報は三郷市公式ホームページから)

ご入学・ご進級おめでとうございます！

今年度の給食がスタートします！
学校給食は、子どもたちの成長を考えて、栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意を払っています。今年も1年間、おいしい給食づくりを目指します。よろしくお願いします。

中学校の給食について

中学校の給食は、小学校の給食とくらべてボリューム満点です。また、食器やおぼん、食缶、コンテナも違います。右の写真のように、給食を盛り付け、食器をおいて食べましょう。



★4月の給食紹介★

～給食放送でも詳しく紹介しています～

22日(火) 春野菜のソテー

三郷の農家さんは、三郷の地場産野菜を増やしたい！という思いから、地元で採れた「三郷ジュシーあすばら」のブランド化を目指しました。明治大学の農学部とチームを組み、新しく開発した栽培手法を導入し、出荷を始めました。出来上がったアスパラガスは、甘みもうまみもたっぷりです。おいしくいただきます！

