



令和6年

3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

三郷市立岩野木学校給食センター

実施日 日 曜	献立名	冷たい コンテナ	主な材料とその働き						栄養量		給食センター から お知らせ
			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		I類* (kcal)	蛋白質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 金	★五目散らし(酢めし) 牛乳 あざりとほうれん草のお吸い物 ブリの甘辛揚げ煮 桜もち		鶏肉 あさり 豆腐 油揚げ ブリ 炒り卵	牛乳	菜花 人参 ほうれん草	たけのこ 干し椎茸	酢飯 砂糖 桜もち 小麦粉		797	33.3	ひな祭り献立
4 月	わかめごはん 牛乳 ◇白玉汁 五目厚焼き玉子	ごまだれサラダ (焙煎ごま)	豚肉 なた 鶏卵	牛乳 わかめ ひじき	人参 小松菜 ほうれん草	大根 長葱 キャベツ きゅうり 玉葱 枝豆 椎茸 グリーンピース	ご飯 白玉餅 砂糖 でん粉		760	27.8	厚焼き玉子の中には、ひじきやほうれん草など具材が入っています
5 火	ごはん 牛乳 ◇麻婆豆腐 ししゃも磯辺フリッター(2個) アセロラゼリー	◇ナムル (ナムル)	豚肉 大豆ミート 豆腐 ししゃも	牛乳 アオサ	人参 赤ピーマン 小松菜	長葱 たけのこ 椎茸 にんにく 緑豆もやし 大豆もやし 大根	白飯 でん粉 アセロラゼリー 小麦粉	ごま油 油	860	37.3	ししゃもフリッターの衣にアオサのりが入っています
6 水	揚げパン 牛乳 ミネストローネ 鉄分チーズ	ツナサラダ (イタリアン)	レバー入りウインナー 大豆 ツナ	牛乳 鉄分チーズ	人参 トマト さやいんげん	キャベツ 玉葱 セロリー	コッペパン 砂糖 グラニュー糖 マカロニ じゃが芋	油	769	28.7	揚げパンは袋に入れて食べましょう
7 木	赤飯 バックごま塩 牛乳 麦みそ汁 鶏肉の竜田揚げ(2個)	もやしのお浸し (青じそ)	豚肉 油揚げ 豆腐 麦みそ 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	大根 たけのこ にんにく 生姜 緑豆もやし 大豆もやし きゅうり キャベツ	赤飯 でん粉 薄力粉	油 ごま	806	39.3	赤飯にはごま塩をかけて食べてください
8 金	◇しょうゆラーメン(中華) 牛乳 ぎょうざ(2個) 青梗菜とイカの炒め物		焼き豚 なた いか 豚肉 鶏肉 絹厚揚げ	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 たけのこ キャベツ 玉葱	中華麺 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油	750	36.1	しょうゆラーメンは鶏ガラだしをとって作ります
11 月	スライスコッペパン 牛乳 ◇焼そば スペイン風オムレツのトマトソースがけ パプリカのソテー		豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 トマト 赤ピーマン 黄ピーマン さやいんげん ほうれん草	緑豆もやし 玉葱 りんご とうもろこし	スライスコッペパン 中華麺 じゃがいも	油	772	33.9	パプリカにはビタミンCが豊富に含まれています
12 火	ごはん 牛乳 ◇沢煮椀 さばの味噌煮 ※3年生お祝いデザート	ココロきゅうり (野菜いっぱい和風)	豚肉 さば 味噌	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 しめじ ごぼう きゅうり 生姜	白飯 砂糖 ロールケーキ(プレーン) ロールケーキ(いちご) チョコペン		770	31.2	3年生がいるクラスにはお祝いデザートがあります
13 水	麦ごはん 牛乳 カレーライス ヒレカツ ※3年生お祝いデザート	海草とこんにゃくの サラダ (香味中華)	豚肉 鶏レバー	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 海藻ミックス	人参	玉葱 にんにく 生姜 きゅうり キャベツ	麦ご飯 じゃが芋 小麦粉 こんにゃく パン粉 ロールケーキ(プレーン) ロールケーキ(いちご) チョコペン	油	884	32.5	3年生がいるクラスにはお祝いデザートがあります
14 木	ごはん 牛乳 ◇サムゲタン風スープ チヂミ ブルコギ		鶏肉 あさり 牛肉 いか	牛乳	人参 なら	長葱 白菜 大根 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ	白飯 だまごもち 砂糖 春雨 小麦粉	ごま油 ごま 油	796	31.1	読書給食 「オルタネット」 放送で本の紹介をします
18 月	ごはん 牛乳 ◇吉野汁 いかたっぷりカツ 豚肉入り若竹煮		鶏肉 いか 豆腐 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しめじ 大根 長葱 たけのこ	白飯 でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉	油	767	35.5	春の旬の食材 「たけのこ」
19 火	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス チキンナゲット(2個) お米のカップケーキ	花野菜のサラダ (野菜いっぱい イタリアン)	豚肉 鶏レバー 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	玉葱 にんにく 生姜 カリフラワー きゅうり	麦ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉 お米のカップケーキ	油	928	29.3	お楽しみ献立 今年度給食最終日 です。進級お祝い デザートがあります。

★印は、混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送します。◇印は、三郷市産の小松菜・長葱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)

**(※) 3年生卒業お祝いデザート**

3年生の最後の給食は3月13日(水)です。  
その前日・当日に3年生の在籍するクラスにお祝いデザートがつきます。  
学校によって実施日が違いますので、下記よりご確認ください。

3月12日(火)⇒南中、栄中、彦糸中、早稲田中  
3月13日(水)⇒彦成中、北中、瑞穂中、前川中

デザート用の大皿には、各クラスの担任の先生からの  
メッセージが書かれています！お楽しみに！

**3月1日(金) ひな祭り献立**

主食は、彩り豊かな食材が入った  
五目散らしです。具材と酢飯を混ぜ  
て食べましょう。  
汁物は、あさりの入った潮汁(うし  
おじる)です。あさりの出汁のうま味  
をあげましょう。  
デザートは季節の甘味「桜もち」で  
す。桜の葉もついていて良い香りが  
楽しめます。

**桃の節句**



3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。  
桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。