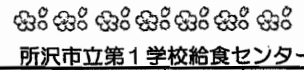


3月分学校給食予定献立表（中学校）



令和5年度

【目標】1年間の食事を振り返り、反省をしよう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳 つけるもの かけるもの	おかず	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1	金	ご飯	○	春雨スープ 揚げきょうざ(2個) 豚肉とキムチの炒め物	ご飯、春雨、 片栗粉、餃子、油	牛乳、鶏肉、豚肉	玉ねぎ、もやし、人参、 椎茸、キムチ、にら	665	21.0
4	月	ひな祭り献立 ご飯	○	春のお花見汁 鯖の西京焼き きゅうりとたくあんのカクヤ 桜もち	ご飯、麩、油 桜もち	牛乳、鶏肉、豆腐、 銀鱈西京漬	大根、人参、玉ねぎ、 きゅうり、たくあん	701	29.6
5	火	ご飯	お茶	中華丼 春巻 大根のオイル漬	ご飯、片栗粉、油、 砂糖、春巻	豚肉、イカ	お茶、白菜、玉ねぎ、 筍、人参、チンゲン菜、 椎茸、生姜、にんにく、 大根	613	17.1
6	水	食パン	○	ABCスープ ハンバーグのデミグラスソース ココロソテー	パン、マカロニ、砂糖、 油	牛乳、鶏肉、 ハンバーグ、 ウインナー	玉ねぎ、キャベツ、 人参、枝豆、 とうもろこし	664	29.3
7	木	わかめご飯	○	切干大根の味噌汁 小松菜メンチカツ こんにゃくと枝豆の炒め物	わかめご飯、油、砂糖	牛乳、豆腐、味噌、 小松菜メンチカツ	玉ねぎ、切り干し大根、 こんにゃく、枝豆、 とうもろこし	654	22.7
8	金	ソフト フランスパン	コーヒー ミルク	ポークシチュー 鶏肉の香草焼き コールスローサラダ	パン、油、砂糖、蜂蜜	コーヒーミルク、 豚肉、鶏肉	玉ねぎ、人参、 にんにく、レモン、 キャベツ、 とうもろこし	650	33.1
11	月	ご飯	○	肉じゃが 厚焼き玉子 おかか和え	ご飯、じゃが芋、油、 砂糖	牛乳、豚肉、 厚焼き玉子、鯉節	こんにゃく、玉ねぎ、 人参、椎茸、キャベツ、 もやし	650	24.4
12	火	ご飯	○	チキンカレー ポテトコロッケ ほうれん草サラダ	ご飯、じゃが芋、油、 蜂蜜、小麦粉、バター、 ポテトコロッケ、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム	玉ねぎ、人参、生姜、 にんにく、りんご、 ほうれん草、 とうもろこし、もやし	827	24.3
13	水	中華麺	○	タンメン ポークシュウマイ(2個) ゼリーポンチ	中華麺、油、ゼリー	牛乳、豚肉、しゅうまい	キャベツ、玉ねぎ、 もやし、人参、筍、 生姜、にんにく、 みかん	746	26.9
14	木	卒業進級 お祝い献立 赤飯	○	ごま塩 卒業進級お祝い汁 鶏肉の唐揚げ 春キャベツのお浸し ◎★ほうじ茶プリン	赤飯、片栗粉、油、 砂糖、ごま塩、 ほうじ茶プリン、	牛乳、豆腐、かまぼこ、 鶏肉	人参、玉ねぎ、 生姜、キャベツ	721	26.8
18	月	ご飯	○	沢煮鯛 鯖のカレー焼き 切干大根の炒め煮	ご飯、油、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼこ、 鯖、さつま揚げ	筍、ごぼう、人参、 椎茸、生姜、白滝 ゆで干しミックス、	587	26.7
19	火	地粉うどん	○	鶏南蛮うどん 野菜のかき揚げ ごぼうサラダ	うどん、砂糖、 野菜かき揚げ、油、 ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、油揚げ、 かまぼこ	玉ねぎ、人参、生姜、 椎茸、ごぼう、 とうもろこし	753	22.0
21	木	子供パン	○	ソース ホワイトシチュー 手作りチキンカツ フレンチサラダ	パン、じゃが芋、油、 砂糖、小麦粉、バター、 パン粉	牛乳、ベーコン、 生クリーム、鶏肉	玉ねぎ、キャベツ、 人参、とうもろこし	794	33.2
22	金	ご飯	○	春キャベツの豚汁 イカの黄金焼き きんぴらごぼう	ご飯、砂糖、片栗粉、 ごま、油	牛乳、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌、イカ	キャベツ、大根、人参、 生姜、ごぼう、 こんにゃく	606	28.8
<p>★材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ★献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター(TEL2949-3740)までご連絡ください。 ★各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ★献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。心配な方はお問い合わせください。 ★乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。 ★◎は学校配送になります。 ★この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。</p>							平均栄養量	688	26.1

食物アレルギー代替食品
(乳)14日(木)
★ほうじ茶プリン → りんごゼリー



3月 * 給食だより *



学校給食展が開催されました！！

2月2日（金）・3日（土）に松井まちづくりセンターで学校給食展が開催され、2日間の来場者数は1337人と大盛況でした。各学校から習字や標語、紙粘土や折紙を使った作品など、たくさんの出品がありました。また給食で使用している道具や釜の展示では、家庭の物よりもはるかに大きい長さ120cmの「ヘラ」と「ひしゃく」、直径90cmの「釜」に驚かれていました。クイズラリーでは、子供たちがクイズの場所を探し回り、参加賞でもらえる給食展限定の缶バッジに大喜びの様子でした。全学校のご協力のおかげで、素晴らしい学校給食展を開催することができました。ありがとうございました。



三ヶ島中ではSDGsをふまえ、環境に配慮した献立を発表！和食・国産・地場産物にこだわった作品でした。



この大きさを100人分。ヘラを使って、かき混ぜます。給食センターの調理員さんが、体験の手伝いをしました。

給食を通して学んだことを ふり返りましょう

皆さんは、1年間に約195回、給食を食べます。小・中学校の9年間では約1750回にもなります。毎日の給食は「生きた教材」といわれ、食べものの栄養や体に必要な量、栄養バランスなどを食べて学ぶことができます。また、所沢産の食材（里芋、小松菜、人参など）を使っているのでも、地場産の野菜を身近に感じる機会にもなります。配膳や片付けも、すべてが学びのチャンスですね。

マナーを守って食べましたか？

<p>食器を正しく並べられた</p>	<p>茶わんや汁わんは手に持って食べた</p>	<p>はしを正しく持って食べた</p>
<p>ひじをつかずよい姿勢で食べた</p>	<p>口を閉じて食べた</p>	<p>食べ終わるまで立ち歩かなかった</p>