



3月の予定献立表



2022

市川市立妙典中学校

日	曜	主食	牛乳	副食	主な食品						I値				
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		kcal	g	g	g	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	火	ご飯 味付けのり		ひき肉とチーズの卵焼き ごまきゅうり 肉じゃが	鶏肉・卵・豚肉	牛乳・のり チーズ ひじき	人参	きゅうり・玉ねぎ	米・砂糖 じゃが芋	油 ごま	845	34.1	23.8	2.5	
2	水	きな粉トースト		マカロニのクリーム煮 茎わかめサラダ	きな粉・鶏肉・ ツナ・豆乳	牛乳・粉チーズ 生クリーム 茎わかめ	人参	玉ねぎ・きゅうり・ キャベツ	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま マーガリン バター	828	33.1	31.1	3.1	
3	木	五目ちらし寿司 きざみのり		鯖のごまだれ 菜の花お浸し 桜餅	油揚げ・卵・さわ ら・かつお節	牛乳・のり	小松菜 人参・菜の花 ほうれん草	れんこん・たけの こ・干し椎茸・コー ン	米・砂糖 じゃが芋	油	841	30.1	22.8	2.3	
4	金	ご飯		ひじきとチーズ入りハンバーグ 黒こしょう炒め ABCスープ すだちゼリー	豚肉・豆腐・ 卵・パ・ソ	牛乳・チーズ ひじき	小松菜 人参	玉ねぎ・しめじ・も やし・キャベツ	米・パン粉 じゃが芋	油・ごま	874	33.8	24.6	2.5	
7	月	豚丼		大根ツナサラダ 五目すいとん	豚肉・ツナ・鶏 肉	牛乳	小松菜 人参	大根・きゅうり・長 ネギ	米・砂糖 白玉粉 小麦粉	油 マヨネーズ	840	35.2	20.6	2.8	
8	火	わかめご飯		魚フライ 塩昆布キャベツ 鶏団子汁	たら・鶏肉・大 豆	牛乳 わかめ 塩昆布	小松菜 人参	キャベツ・きゅう り・生姜・大根・白 菜・長ネギ	米・砂糖 パン粉	油・ごま	781	36.2	21.4	3.2	
9	水	卒業式です。給食はありません。													
10	木	ご飯		焼肉 ポテトサラダ キムチ鍋汁	豚肉・豆腐・ 卵・パ・ソ	牛乳	人参 にら	にんにく・生姜・り んご・きゅうり・キャ ベツ・長ネギ・れん こん・えのき茸	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま マヨネーズ	867	30.4	31.7	2.3	
11	金	ご飯		つくねの照り焼き 五目きんぴら みそ汁 乾パン	鶏肉・豆腐・豆 乳・卵・生揚げ	牛乳 わかめ	人参	生姜・長ネギ・こぼ う・たけのこ・れん こん・えのき茸	米・砂糖 じゃが芋 乾パン	油	848	34.2	20.4	2.6	
14	月	マーボー丼		ナムル オレンジゼリー	豚肉・大豆・豆 腐	牛乳	人参・にら 小松菜 ほうれん草	にんにく・生姜・干 し椎茸・長ネギ・た けのこ・玉ねぎ・も やし	米・砂糖	油・ごま	814	30.4	22.0	2.3	
15	火	コーンピラフ		豆腐ナゲット フレンチきゅうり 白菜とホタテのチャウダー	鶏肉・豆腐・ツ ナ・卵・パ・ソ・ ほたて・豆乳	牛乳 粉チーズ	人参	コーン・マッシュルーム・ 玉ねぎ・きゅうり・ 白菜・エリンギ	米・砂糖	油 バター	835	30.9	32.1	3.1	
16	水	ご飯		ししゃものパリパリ揚げ チーズ納豆 厚揚げと野菜の旨煮	生揚げ・鶏肉・ 納豆	牛乳 ししゃも チーズ	人参 ほうれん草 小松菜	たけのこ・玉ねぎ・ 干し椎茸・えのき 茸	米・砂糖 じゃが芋	油	846	32.6	23.6	2.2	
17	木	チャーハン		大豆入りしゅうまい バンバンジー トックスープ	なると・焼き 豚・豚肉・大 豆・鶏肉・卵	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	長ネギ・玉ねぎ・も やし・にんにく	米・砂糖 しゅうまいの皮 トック	油・ごま	827	35.4	24.9	3.3	
18	金	チキンカレー		焼肉サラダ ヨーグルト	鶏肉・豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 ピーマン	生姜・にんにく・玉 ねぎ・キャベツ・ きゅうり	米・砂糖 じゃが芋	油 バター	876	33.5	24.7	2.8	
											3月の平均値	840	32.9	24.9	2.7
											栄養量の基準値	830	34.0	25.0	2.5

3年生は4(金)が給食最終日です。人生最後の給食となる人も多いことでしょう。給食できちんと配膳された1人分の量は、これからの長い人生でも必要な1人分量の基本になります。これからは、自分で体のことを考え、バランスの良い食生活になるようにしてくださいね。

1・2年生は18日(金)が給食最終日です。この1年間で体も心もひとまわり大きくなった事と思います。食べられる量や好きなメニューが増えたという人がたくさんいるとうれしいです。

11日(金)は防災教育の日です。給食に乾パンをつけました。乾パン等は食べる時に飲み物が欲しくなります。非常時には、すぐに食べられる食材と飲み物をセットにして常備しておくといいですね。また調理して食べられるもの等、区分けて常備しておくといいですね。

【塩昆布キャベツ】の作り方(5人分)
①キャベツ150g 短冊きゅうり100g輪切りにしてさっとゆでて冷ます。
※給食ではゆでていますが、ゆでなくても良いです。
②①に塩昆布15gとごま油を適量よく混ぜ合わせる。

☆ 食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆ エプロン・三角巾の洗濯等ご協力ありがとうございました。