



# 3月の予定献立表



2023

市川市立妙典中学校

一口メモ	日	曜	主食	牛乳	副食	主な食品						I値*	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	
						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						
						1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1日(水)は3年生最後の給食です。リクエスト献立を楽しんで食べてくださいね♪	1	水	きな粉揚げパン		チキンマスタード焼き から揚げサラダ ABCスープ	きな粉・鶏肉・A-ツナ	牛乳	人参・小松菜 ピーマン	にんにく・生姜・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	パン・砂糖 じゃが芋 マカロニ	油	823	39.4	29.0	3.0	
	2	木	鶏ごぼうご飯		豆腐の真砂揚げ ごま酢和え 五目すいとん 果物(りんご)	鶏肉・油揚げ・豆腐・卵・ちくわ	牛乳・わかめ	しその葉 人参 小松菜	生姜・ごぼう・きゅうり・もやし・大根・白菜・ネギ	米・麦 砂糖・白玉粉 小麦粉・長芋	油・ごま	851	34.2	24.9	3.1	
	3	金	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・かんぴょう・干し椎茸・コーン	米・砂糖	油・ごま	861	32.3	23.7	3.3	
3月からお米の銘柄は会津産「こしひかり」になります。	6	月	カレーピラフ ドリア		茎わかめサラダ フルーツポンチ	鶏肉・あさり・ツナ	牛乳・チーズ 生クリーム 茎わかめ	パセリ・人参	玉ねぎ・マツタケ・にんにく・生姜・きゅうり・キャベツ	米・麦 砂糖	油・バター	850	30.6	27.5	2.7	
	7	火	ひじきそぼろご飯		鮭の竜田揚げ 白菜の塩昆布和え 肉じゃが 果物(せとか)	鶏肉・鮭・豚肉	牛乳 ひじき 塩昆布	人参	生姜・白菜・きゅうり・玉ねぎ	米・麦 じゃが芋 しらたき	油	838	38.2	24.2	3.3	
	8	水	豚肉と小松菜の あんかけ焼きそば		ししゃものパリパリ揚げ ブロccoliのごまドレサラダ お米でりんごタルト	豚肉	牛乳 ししゃも	人参・小松菜 ブロッコリー	にんにく・生姜・玉ねぎ・たけのこ	中華麺・砂糖 香巻きの皮	油・ごま	821	31.7	29.3	2.9	
3月は季節の変わり目で、体調をくずしやすい時期です。病気にならないよう、睡眠・食事の時間を大切に、元気に登校できるようにしましょう。食事の前の手洗いは、石けんを使い丁寧にう洗手に行きましょう。	9	木	ご飯		焼肉 チャプチェ 中華スープ 乾パン	豚肉・鶏肉・豆腐・なると	牛乳	人参 にら チンゲン菜	にんにく・生姜・りんご・干し椎茸・ネギ・葱・白菜・きくらげ	米・砂糖 マロニー 乾パン	油・ごま	885	33.9	26.0	2.6	
	10	金	卒業式です。給食はありません。													
	13	月	豚丼		ごま和え みそ汁 チーズ	豚肉・豆腐・油揚げ	牛乳 わかめ チーズ	小松菜 ほうれん草 人参	玉ねぎ・ネギ・白菜・キャベツ・大根・ごぼう	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま	814	34.8	20.3	3.1	
9日(木)は防災教育にちなんで、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、区分けして常備しておくといいです。	14	火	わかめご飯		赤魚の香味揚げ ナムル 中華卵スープ アセロラゼリー	赤魚・A-ツナ・卵・豆腐	牛乳 わかめ	人参・小松菜 ほうれん草 チンゲン菜	にんにく・生姜・ねぎ・もやし・玉ねぎ	米・麦 砂糖	油・ごま	843	31.8	23.4	3.0	
	15	水	ホットドッグ		彩り野菜のペペロンチーノ 鶏団子スープ いちごヨーグルト	フランク・A-ツナ・鶏肉・大豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン ブロッコリー 人参・小松菜	キャベツ・にんにく・生姜・玉ねぎ・キャベツ・大根・白菜・ネギ	パン・砂糖 スバゲティ	油	812	33.7	32.6	3.4	
	16	木	ご飯		鶏肉のレモン揚げ 大根ツナサラダ みそワントンスープ 果物(せとか)	鶏肉・ツナ・豚肉	牛乳	人参	レモン・大根・きゅうり・生姜・ネギ・しめじ・白菜・もやし	米 ワッパの皮	油 マヨネーズ	876	33.9	24.8	2.2	
17日(金)は給食最終日です。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。	17	金	チキンカレー		焼肉サラダ お祝いいちごゼリー	鶏肉・豚肉	牛乳 粉チーズ	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	869	29.6	23.5	2.7	
	☆ 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。											3月の平均値	845	33.7	25.8	2.9
	☆ 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。											栄養量の基準値	830	34.0	25.0	2.5