

3月 予定献立表

令和5年度

志木市立志木第二中学校

日 曜	献立名		エネキ Kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品 (赤)		主に調子を整える食品 (緑)		主に熱や力になる食品 (黄色)	
	主食	のみのもの お か す			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 金		ひな祭り献立 じゃがいもとうま煮 湯葉のすまし汁 ピーチゼリー	716	29.1	鶏肉 鶏卵 豚肉 湯葉	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	枝豆 しょうが えのきだけ 桃 玉ねぎ レモン グリーンピース	米 じゃがいも さとう こんにゃく	油
4 月		麻婆豆腐丼の具 ハンサンスー 中華風コンソープ	732	31.1	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	にんじん なら チンゲン菜	にんにく ねぎ だけのご 玉ねぎ きゅうり もやし どうもろこし	米 さとう 麦 てんぷん 春雨	油 ごま油
5 火		銀だらの西京焼き 莖わかめの金平 根菜のごま風味汁	727	30.6	たら みそ 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	ごま油 油 ごま
6 水		きつねうどんの汁 岩石揚げ せとか	671	24.5	油揚げ 大豆 鶏卵	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	ほうれん草	ねぎ せとか	うどん さとう さつまいも 小麦粉 でんぷん	油
7 木		豚キムチ&チーズ わかめともやしの中華サラダ チンゲン菜と鶏肉のスープ	851	31.8	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	なら にんじん チンゲン菜	キムチ もやし 玉ねぎ しょうが	米 麦 でんぷん さとう	ごま油 ごま
8 金		人参のラペ ポークビーンズ	747	26.5	鶏卵 大豆 まぐろ油漬 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	らっきょう はつか大根 レモン しょうが 玉ねぎ にんにく	パン さとう 小麦粉 じゃがいも	バター 油 アーモンド オリーブ油 ごま
11 月		郷土料理:宮城県 仙台油麩丼の具 仙台芋煮 がんづき	709	23.4	鶏卵 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ 干しいだけ 大根 ごぼう なめこ 白菜	米 麦 蕨 さとう 里芋 こんにゃく 小麦粉 はちみつ	油 ごま
12 火		2年3組の生徒が考えた献立 ブルコギ 大根ナムル ねぎ醤油スープ	832	29.3	牛肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ 大根 にんにく ねぎ えのきだけ	米 さとう はちみつ	ごま油 ごま
13 水		カップでクリームコロッケ ゆでキャベツ ココロ野菜のスープ	712	24	豆乳 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ どうもろこし キャベツ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油
14 木		野菜たっぷりタンメン 手作り春巻き 豆花	745	26.4	豚肉 いか 豆乳	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん なら 小松菜	きくらげ もやし 白菜 だけのご 干しいだけ パインアップル みかん	中華めん 春雨 小麦粉 さとう でんぷん	油 ごま油
18 月		ナポリタンの具 バジルチキンサラダ	710	29.1	ウイナー 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー ほうれん草 バジル	にんにく 玉ねぎ キャベツ レモン	スパゲティ さとう	油 オリーブ油
19 火		2年4組の生徒が考えた献立 さわらの大葉香り焼き 新じゃがいもとにんじんの梅風味サラダ なめことさつまいものみそ汁	740	29.1	さわら みそ	牛乳	しその葉 にんじん	玉ねぎ 梅干し なめこ ねぎ	米 さつまいも じゃがいも	ごま油
21 木		手作りラザニア えびのマリネ	715	25.3	豚肉 えび	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり	米 小麦粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 バター 油
22 金		お楽しみ献立 スパイシーカレー 親豆小豆サラダ アイスクリーム	804	28.4	豚肉 大豆	生クリーム	にんじん	にんにく 枝豆 しょうが りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉	油 ごま

*都合により、献立を変更することもあります。ご了承ください。
★今月の給食費の口座引き落としはありません。1年間ありがとうございました。