

《中学校》

令和6年度



3月分こんだて予定表

※学校給食センターのホームページに、毎日の給食写真と給食メニューレシピを掲載しています。
*食品名は、献立ごとに記載しています。
加工品は一番多いところに含まれています。



学校給食摂取基準	
	中学生
熱量 (kcal)	830
たんぱく質 (g)	34.2

富士見市学校給食センター

日曜日	献立			箸	食品名		
	主食	つけるもの かけるもの	牛乳		主に体を作る	主に体の調子を整える	主に力や熱のもとになる
3月	ひな祭り献立 ちらし寿司		○	春のすまし汁 鱈の照り焼き ちらし寿司の具 ひな祭りゼリー	豚肉 昆布 鰹節 豆腐 かまぼこ もずく 鱈の照り焼き 鶏肉 油揚げ 鰹節	玉葱 糸みつば 人参 竹の子 椎茸 絹さや	酢めし 油 砂糖 ひな祭りゼリー
4火	マーブル食パン (ココア)	※ドレッシング ※ソース	みかん ジュース	クリームシチュー (乳) 豚かつ キャベツのサラダ	ベーコン 鶏肉 ガラスープ スキムミルク チーズ 豚かつ	みかんジュース 人参 玉葱 パセリ	マール食パン (ココア) 小麦粉 油 バター じゃが芋 生クリーム 油 塩ドレッシング
5水	ホット中華めん		○	醤油ラーメン 春巻き フルーツポンチ	豚肉 鶏ガラ なんと	生姜 にんにく にんじん 玉葱 もやし 長ねぎ	中華めつ 油 澱粉 ごま油 春巻き 油 ゼリー
6木	ごはん		○	けんちん汁 いかの黄金焼き 小松菜の煮びたし	鶏肉 鰹節 昆布 油揚げ 豆腐 いか 鰹節	人参 大根 こんにゃく 長葱 しめじ 小松菜	ごはん 油 里芋 砂糖 油
7金	ほたてごはん		○	富士見ボールスープ 鶏肉の唐揚げ ほたてごはんの具	鶏肉 鶏ガラ 富士見かぶボール 鶏肉 鰹節 油揚げ ほたて	人参 玉葱 生姜 絹さや 生姜 人参 竹の子 いんげん	ごはん 澱粉 油 油 砂糖
10月	キムチごはん		○	中華スープ ポークしゅうまい(3こ) キムチごはんの具	鶏ガラ 鶏肉 かまぼこ ポークしゅうまい 焼豚 なんと	人参 玉葱 竹の子 長葱 キムチ あさつき	ごはん ごま油 油 ごま油
11火	麦ごはん		○	カレー (乳) 白花豆コロッケ 大根ときゅうりのオイル漬け物	豚肉 ガラスープ スキムミルク チーズ	生姜 にんにく 人参 玉葱 りんご	麦ごはん 油 じゃが芋 小麦粉 バター カレールー 白花豆コロッケ 油 ごま油 砂糖
12水	卒業祝い献立 デニッシュパン	※ドレッシング	○	ABCスープ 白身魚のマヨネーズ焼き カラフルサラダ ケーキ(3年生のみ)	ベーコン 鶏肉 鶏ガラ 白身魚(ホキ)	にんにく 人参 玉葱 トマト パセリ	デニッシュパン マカロニ マヨネーズ(卵なし) イタリアンドレッシング ケーキ
13木	ごはん	※醤油	○	鶏肉とこんにゃくの煮物 鰹の竜田揚げ おひたし	鶏肉 鰹節 味噌 鰹竜田揚げ	ごぼう 人参 大根 こんにゃく いんげん キャベツ 人参 きゅうり	ごはん 油 砂糖 油
14金	卒業式のため給食はお休みです。						
17月	ごはん		○	沢煮焼 富士見味噌炒め つぼ漬け	鶏肉 鰹節 昆布 かまぼこ 豚肉 味噌	人参 ごぼう 椎茸 竹の子 しめじ 糸みつば 生姜 キャベツ	ごはん 油
18火	メキシカンライス		○	春野菜スープ トマトオムレツ (卵) メキシカンライスの具	ベーコン 鶏ガラ かまぼこ トマトオムレツ	人参 キャベツ 竹の子 絹さや 生姜	ごはん 油
19水	地粉うどん		○	豆乳味噌うどん 菜の花かき揚げ もやしのサラダ	豚肉 鰹節 油揚げ 味噌 豆乳	人参 玉葱 長葱	うどん 菜の花かき揚げ 油 砂糖 ごま油
21金	ロールパン		○	白菜スープ デミグラスハンバーグ ホットポテト	豚肉 鶏ガラ かまぼこ ハンバーグ デミグラスソース ベーコン のり	人参 竹の子 白菜 生姜	ロールパン 春雨 砂糖 澱粉 油 じゃが芋
24月	エビピラフ	※ソース	○	ミネストローネ 手作りチキンカツ エビピラフの具 手作りブルーベリーケーキ	ベーコン 鶏ガラ 鶏肉 ハム ガラスープ えび 豆乳	にんにく 人参 玉葱 キャベツ トマト パセリ 人参 玉葱 とうもろこし レモン	ごはん じゃが芋 マカロニ 小麦粉 パン粉 油 油 米粉 砂糖 はちみつ 油 ブルーベリーソース
3年生 計7回 1.2年生 計14回	●(こ)は個数に分けるものです。 ●(補)は補食の意味です。 ※はクラス分けのものです。 ●入荷の都合で献立を変更することがあります。						中学生 平均 熱量 (kcal) 798kcal たんぱく質 (g) 33.6g

献立予定表のアレルギー表示
●(卵)は鶏卵・うずらの卵、(乳)は乳製品を使用しています。 ●そばの使用はありません。
●パンは、同一設備において、卵・乳製品・大豆等のアレルギー物質を含む製品を製造しています。

●献立内容や給食全般についてのお問い合わせは、学校給食センターまでご連絡ください。 Tel (049) 252-2881
●太字の食品名は富士見市で採れたものです。
※給食で使用している食品(含む加工品)は、原則として国内産の材料を優先して使用しています。尚、食材の産地及び放射能検査については、裏面の一覧表をご覧ください。

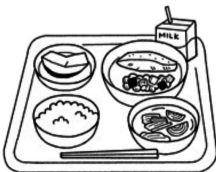
給食だより

春を感じる季節になりました。今年度もあと残りわずかです。
給食はおいしく食べられましたか。1年間を振り返ってみましょう。

今月のテーマ

～しっかりと食べて次の学年でもがんばろう!～です。
学校給食は、成長に合わせて必要な栄養価が決まっています。給食を1食分しっかりと食べることでバランスもとれ、成長につながります。そのため、しっかりと食べてもらいたいという思いで、3月は、人気メニューを取り入れました。

- 「ABCスープ」
- 「カレー」
- 「キムチごはん」
- 「フルーツポンチ」
- 「メキシカンライス」お楽しみに。



給食の時間をふりがえろう

できたものには☑にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べるすることができた

3月3日はひな祭り献立



3月3日(月)は、ひな祭り献立にしました。春を感じるすまし汁にお祝い献立として五目寿司を取り入れました。
お楽しみに。

卒業おめでとう!

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。
卒業しても給食を思い出してくれたらうれしいです。