

# 3月分学校給食予定献立表（中学校）



年 組：氏名

保護者確認サイン：



給食目標：1年間の給食をふりかえろう

ふじみ野市なの花学校給食センター

ふじみ野市あおぞら学校給食センター

令和5年度

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
1 金	牛乳	酢めし かつおぶし、出し昆布、にんじん、ごぼう、豆腐、かぶ、さくらちらかまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、トマト）、しょうゆ、自然塩、みりん、ほうれん草	749 kcal 27.0 g
	えびフライ（2）	えびフライ（えび、パン粉、小麦粉、塩、植物油、小麦たんぱく、でんぷん、ほたて貝カルシウム）、米油	
	五目寿司の具	米油、鶏肉、にんじん、たけのこ、れんこん、こんにゃく、油揚げ、きび砂糖、酒、しょうゆ、みりん、きぬさや	
	ひな祭りゼリー	ひな祭りゼリー（もも果汁、砂糖、りんご果汁、植物油、豆乳）	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん(小麦)）	
4 月	牛乳	ホット中華めん みそラーメンのスープ 揚げぎょうざ（3） シュワシュワゼリーボンチ クラスサイダー	874 kcal 28.9 g
	みそラーメンのスープ	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、酒、にんじん、豚こつ、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、キャベツ、白胡椒、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、ごま油、にら、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
	揚げぎょうざ（3）	ぎょうざ（キャベツ、豚肉、ラード、小麦たんぱく、パン粉、でんぷん、にら、ポークエキス、砂糖、塩、しょうゆ、オイスターソース(大豆)、胡椒、小麦粉）、米油	
	シュワシュワゼリーボンチ	りんご缶、ぶどうダイスゼリー（砂糖、ぶどう果汁）、レモンダイスゼリー（砂糖、粉あめ、レモン果汁）	
	クラスサイダー	サイダー（砂糖、炭酸）	
5 火	牛乳	麦ごはん エッグカレー フランクフルト パリパリサラダ（イタリアンドレッシング和え）	943 kcal 31.0 g
	エッグカレー	米油、にんにく、豚肉、白胡椒、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、生姜、じゃがいも、うすら卵、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、小麦発酵調味料、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ポークエキス、ブラウンルウ、カラメル、乳化剤(大豆)、香料(乳)、カレールウ（小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム）、トマトケチャップ、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、マサラマイルド、すりおろしりんご、しょうゆ、牛乳、ヨーグルト、生クリーム、チーズ	
	フランクフルト	フランクフルト（豚肉、塩、砂糖）	
	パリパリサラダ（イタリアンドレッシング和え）	キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり、イタリアンドレッシング（植物油、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト）、揚げめん（小麦粉、植物油、塩、かんすい、でんぷん）	
6 水	飲むヨーグルト	ココア揚げパン ABCスープ フィレオチキン 青りんごゼリー 飲むヨーグルト	752 kcal 28.6 g
	ココア揚げパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）、米油、純ココア、砂糖、自然塩	
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、パセリ	
	フィレオチキン	フィレオチキン（鶏肉、でんぷん(小麦・大豆)、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油）	
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、加糖練乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物）	
7 木	牛乳	ごはん 厚揚げ入りけんちん汁 花型豆腐ハンバーグ 切り干し大根のピリ辛炒め	806 kcal 28.7 g
	厚揚げ入りけんちん汁	米油、豚肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出し昆布、厚揚げ、こんにゃく、しめじ、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	花型豆腐ハンバーグ	花型豆腐ハンバーグ（玉ねぎ、鶏肉、豆腐、おから、大豆たんぱく、植物油、にんじん、砂糖、塩、小麦不使用しょうゆ、にんにく、液状混合調味料、生姜、でんぷん）、きび砂糖、しょうゆ、みりん、でんぷん	
	切り干し大根のピリ辛炒め	米油、にんにく、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、切り干し大根、きび砂糖、しょうゆ、みそ、黒胡椒、万能ねぎ、でんぷん	
8 金	牛乳	ごはん 五目ワタンスープ 鶏肉のから揚げ キムタクチャーハンの具	906 kcal 29.8 g
	五目ワタンスープ	米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、ローリエ、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、たけのこ、ワタンスープ（小麦粉、塩）、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、ちんげん菜、ごま油	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉、しょうゆ、酒、生姜、でんぷん、米油	
	キムタクチャーハンの具	ごま油、豚肉、にんじん、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、しょうゆ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、酒、カラメル）、万能ねぎ	
11 月	牛乳	地粉うどん わかめうどんの汁 いかの天ぷら カリカリきな粉豆	808 kcal 36.6 g
	わかめうどんの汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、しいたけ、わかめ、酒、しょうゆ、きび砂糖、白胡椒、自然塩、長ねぎ	
	いかの天ぷら	いか、しょうゆ、酒、生姜、小麦粉、米油	
	カリカリきな粉豆	大豆、砂糖、自然塩、きな粉	
12 火	牛乳	ごはん お祝い汁 さばのみそ煮 炒り鶏 卒業お祝いケーキ	822 kcal 28.4 g
	お祝い汁	かつおぶし、出し昆布、豆腐、にんじん、祝いなると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、玉ねぎ、自然塩、しょうゆ、水菜、長ねぎ	
	さばのみそ煮	さばのみそ煮（さば、みそ、砂糖、発酵調味料、でんぷん）	
	炒り鶏	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、こんにゃく、さつまいも、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、きび砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん	
	卒業お祝いケーキ	卒業お祝いケーキ（豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、水あめ、いちごピューレ、大豆粉、いちご果汁、植物油、こんにゃく粉、でんぷん、発酵調味料、乳化剤(大豆)）	
13 水	コーヒー牛乳	ライスボールパン さつまいもの米粉ポタージュ ポイルウインナー（2） グリーンサラダ（すりおろしオニオンドレッシング和え） 手作りマドレーヌ（3年のみ） コーヒー牛乳	1047 kcal 34.0 g
	ライスボールパン	ライスボールパン（米粉、小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、白ざら糖、大豆油）	
	さつまいもの米粉ポタージュ	米油、鶏肉、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、さつまいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ	
	ポイルウインナー（2）	ウインナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、トマトケチャップ、きび砂糖	
	グリーンサラダ（すりおろしオニオンドレッシング和え）	キャベツ、きゅうり、枝豆、すりおろしオニオンドレッシング（大豆油、玉ねぎ酢漬(りんご)、砂糖、しょうゆ、にんにくペースト(豚肉)、ごま、にんじん、酢、塩、チキンエキス(乳・小麦・大豆)、香味油、玉ねぎ）	
	手作りマドレーヌ（3年のみ）	小麦粉、アーモンドブードル、ベーキングパウダー、グラニュー糖、卵、バター（生乳、塩）、はちみつ、バニラエッセンス	



クラスでゼリーボンチの中に注いでシュワシュワゼリーボンチを仕上げよう！

揚げめんの数  
★1クラス…2袋  
★特別支援学級・職員室…1袋

3年生 給食最終日



学校給食費（3月分）口座振替日は **4月1日(月)** です。☆給食費はすべて食料費です。ご理解ご協力をお願いします。

# 3月分学校給食予定献立表（中学校）



年 組：氏名

保護者確認サイン：

ふじみ野市なの花学校給食センター

ふじみ野市あおぞら学校給食センター

令和5年度



給食目標：1年間の給食をふりかえろう

日 曜	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
14 木	牛乳	ごはん	ごはん	797 kcal 28.0 g
		マーボー豆腐	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、しいたけ、白菜、豆腐（豆乳、でんぷん）、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、きび砂糖、みそ、しょうゆ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、酒、カラメル）、自然塩、黒胡椒、長ねぎ、でんぷん、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
		ポークしゅうまい（3）	ポークしゅうまい（豚肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
		茎わかめのサラダ（韓国ナムドレッシング）	茎わかめ、もやし、キャベツ、にんじん、韓国ナムドレッシング（酢、ごま油、砂糖、たん白加水分解物（大豆・鶏肉・豚肉）、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、こしょう）	
15 金		<b>卒業式</b>		
18 月	牛乳	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	736 kcal 33.2 g
		鶏塩ラーメンのスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、かつおぶし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、もやし、キャベツ、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、ごま油	
		たこ焼き	たこ焼き（かつおだし、小麦粉、たこ、キャベツ、揚げ玉、大豆油、菜種油、ねぎ、生姜酢漬、砂糖、塩）	
		厚揚げと豚肉のトウバンジャン炒め	厚揚げ、豚肉、長ねぎ、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、きび砂糖、しょうゆ、酒、でんぷん、ごま油	
19 火	牛乳	ごはん	ごはん	829 kcal 38.0 g
		すいとん	米油、鶏肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、厚揚げ、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
		かつおの薬味ソースかけ	かつおの立田揚げ（かつお、でんぷん、しょうゆ、砂糖、塩、大豆たんぱく、酢、酒、発酵調味料、生姜）、米油、ごま油、生姜、にんにく、長ねぎ、きび砂糖、米酢、しょうゆ	
		こんにゃくと枝豆の炒め物	ごま油、枝豆、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）	
21 木	牛乳	カレーピラフ	米油、鶏肉、カレー粉、白ワイン、酒、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ホールコーン、しょうゆ、自然塩、白胡椒、米、枝豆	1013 kcal 30.5 g
		米粉めんと大根のスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、大根、米粉めん（米、でんぷん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、水菜	
		ふじみ野メンチカツ	ふじみ野産小松菜入りメンチカツ（パン粉（大豆）、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
		ほうれん草とキャベツのサラダ（コールスロートレッシング和え）	ほうれん草、キャベツ、にんじん、コールスロートレッシング（植物油脂、酢、砂糖、水あめ、塩、レモン果汁、パイン果汁、オニオンエキス）	
		手作りマドレーヌ	小麦粉、アーモンドブードル、ベーキングパウダー、グラニュー糖、卵、バター（生乳、塩）、はちみつ、バニラエッセンス	
		クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん（小麦））	
22 金	牛乳	手作りナンドッグ	舟形ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、麦芽）、米油、生姜、にんにく、豚肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、カレー粉、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、しょうゆ、自然塩、白胡椒、きび砂糖、パン粉（小麦粉、ショートニング、砂糖、塩）、ウイナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、乳不使用チーズ（植物油脂、ひよこ豆粉、塩、発酵調味液、でんぷん）	839 kcal 29.6 g
		マカロニスープ	米油、にんにく、鶏肉、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、マカロニ（小麦粉）、かぶ、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ	
		スマイルポテト（2）	スマイルポテト（じゃがいも、菜種油、大豆油、綿実油、塩、砂糖、でんぷん）、米油	
		オニオンドレッシングサラダ	キャベツ、きゅうり、切り干し大根、枝豆、米油、米酢、自然塩、白胡椒、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
		ソフトクリームヨーグルト	ソフトクリームヨーグルト（加糖練乳、脱脂粉乳、砂糖、クリーム、全粉乳、ミルクカルシウム、乳たんぱく質濃縮物、寒天）	

14 回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。	平均栄養量	852 kcal 30.9 g
	※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター ☎262-4357）（あおぞら学校給食センター ☎261-5564）	栄養基準量	830 kcal 34.0 g

学校給食費（3月分） 口座振替日は **4月1日（月）** です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

今月の地場産物



ほうれん草

## 3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾ようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひなあられ

## ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

ひしもち

## 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



## ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。