

# 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

給食目標：1年間の給食をふりかえろう

令和7年度



日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質		
2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) きゅうりとたくんのかくや	784 kcal 26.8 g		
	ひな祭り献立	鶏五目ごはん			
	3月	牛乳	桜かまぼこのすまし汁 ふじみ野メンチカツ ひな祭りゼリー クラスソース	843 kcal 30.2 g	
		4月	コーヒー牛乳	ナン ポトフスープ スラッピージョー パリパリサラダ(ごまドレッシング和え) コーヒー牛乳	793 kcal 27.8 g
5月			牛乳	ごはん ポークカレー コーンと枝豆のソテー *3年生のみ 手作りマドレーヌ	1~2年生 784 kcal 25.6 g 3年生 1002 kcal 28.6 g
	6月		牛乳	コッペパン 和風ポタージュ ツナサンドの具 グリーンサラダ	889 kcal 28.4 g
			9月	牛乳	ソフトめん ミートソース ハッシュドポテト ゼリーボンチ
		10月		飲むヨーグルト	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 飲むヨーグルト
11月				牛乳	*3年生給食最終日 ココア揚げパン ABCスープ ハンバーグのさわやか風 オニオンソースかけ おめでとウクレーブ
	12月			牛乳	ごはん 中華風たっぷりコーンのスープ ルーローハンの具 キャベツのチョレギ風サラダ(韓国ナムルドレッシング和え)
			13日	金	おめでとう 中学校卒業式

揚げめんの数  
・1クラス…2袋  
・特別支援学級・職員室…1袋

コッペパンにはさんで食べよう!

ごはんの上のせて食べよう!

# 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

給食目標：1年間の給食をふりかえろう

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
16 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	817 kcal 28.4 g
	タンめんのスープ	ごま油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、白菜、キャベツ、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぷん、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、長ねぎ	
	おにまん	おにまん（さつまいも、小麦粉、砂糖、ラード、塩）	
	カリカリきな粉豆	大豆、砂糖、自然塩、きな粉	
17 火	ごはん	ごはん	799 kcal 29.8 g
	ちんげん菜のごま入りみそ汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、酒、にんじん、白菜、春雨（でんぷん）、油揚げ、みそ、みりん、ちんげん菜、ごま	
	豚肉の生姜焼き	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ、にんじん、もやし、塩昆布（昆布、しょうゆ、小麦発酵調味料、砂糖、塩、しいたけ）、ごま油	
18 水	クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳糖、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン（乳・大豆）、ビタミンC（小麦）、米こうじ）	912 kcal 25.3 g
	汁なし坦バスタ	ごま油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、たけのこ、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、みそ、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）、ねりごま、長ねぎ、ごま、スパゲティ（小麦粉）、米油	
	フライドポテトの塩味	フライドポテト（じゃがいも、パーム油）、米油、食塩、青のり	
	フルーツポンチ	杏仁風カットゼリー（砂糖、水あめ、豆乳加工品、でんぷん）、なしカットゼリー（なし果汁、砂糖）、黄桃缶	
19 木	ごはん	ごはん	778 kcal 30.3 g
	星のトックスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、キャベツ、星型トック（米、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜	
	オムレツのソースかけ	プレーンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、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）、きび砂糖	
	焼き肉ごはんの具	ごま油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、もやし、きび砂糖、しょうゆ、みそ、にら、ごま	
23 月	カレーピラフ	米油、ウイナーソーセージ（豚肉、ラード、塩、砂糖）、酒、白胡椒、カレー粉、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、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）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、自然塩、米	883 kcal 25.9 g
	マカロニスープ	米油、にんにく、鶏肉、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）、白菜、かぶ、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ	
	野菜ソテー	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、キャベツ、枝豆、自然塩、白胡椒、しょうゆ、ちんげん菜、でんぷん	
	手作りマドレーヌ	小麦粉、アーモンドプードル、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	
24 火	はちみつレモントースト	食パン（小麦粉、マーガリン（大豆）、砂糖、塩、小麦たんぱく、ビタミンC（小麦）、乳不使用マーガリン（菜種油、コーン油、大豆油、塩、乳化剤（大豆））、はちみつ、レモン果汁、グラニュー糖	820 kcal 24.9 g
	米粉ポターージュ	米油、豚肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白胡椒、しょうゆ、きび砂糖、バター（生乳、塩）、パセリ	
	フライドチキン	鶏肉、自然塩、白胡椒、にんにく、オールスパイス、カレー粉、しょうゆ、白ワイン、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、ホールコーン、米油、米酢、自然塩、白胡椒、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
	みかんジュース	みかんジュース（みかん果汁）	

15 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。  
 ※ 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 ☎049-262-4357）（あおぞら学校給食センター ☎049-261-5564）  
 ※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。  
 ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。  
 ※ 生徒氏名および保護者確認欄、アレルギー生徒用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている生徒用です。

平均栄養量 842 kcal 28.0 g

栄養基準量 830 kcal 34.0 g

## 3月給食だより

学校給食費（3月分）口座振替日は **3月31日（火）** 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。

3月の給食目標

**1年間の給食をふりかえろう！**

今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

### 今月の地場産物



ほうれん草

ふじみ野市 所産「ふじみ野」

### 1年間の給食をふりかえろう



卒業と進学を目前に控え、みなさんは寂しいと同時に、新しい生活に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしたいと願っています。ご卒業おめでとうございました

## 3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかに、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

### 地域色あふれる ひな祭りのお菓子



### 1年間、ありがとうございました

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

