



# 学校給食予定献立表(中学校用)



令和7年3月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

| 日曜日   | 献立名        |                |       |              | 食品名                       |                 |   |                                   | 栄養価               |                |      |
|---|------------|----------------|-------|--------------|---------------------------|-----------------|---|-----------------------------------|-------------------|----------------|------|
|   | はしスプーン     | 飲み物            | 料理の種類 | 主食とおかず       | 熱や力になる                    | 血や肉をつくる         | 体の調子をととのえる  | 調味料・その他                           | エネルギー<br>(キロカロリー) | タンパク質<br>(グラム) |      |
|   |            |                |       |              | 米・パン・めん・砂糖・油など            | 牛乳・肉・魚・豆・海藻など   | 野菜・果物・きのこなど                                       |                                   |                   |                |      |
| <b>ひな祭り献立</b>   |            |                |       |              |                           |                 |   |                                   |                   |                |      |
| 3<br>(月)  | はし<br>スプーン | 牛乳             | 主食    | ご飯           | 米                         |                 |   |                                   |                   | 882            | 32.7 |
|   |            |                | 主菜    | あじのあおさフライ    | パン粉 油                     | あじ あおさ          |   | 塩                                 |                   |                |      |
|   |            |                | 副菜    | こぎつねご飯の素     | 油 砂糖                      | 豚肉 油揚げ          | にんじん しいたけ いんげん                                    | かつおだし しょうゆ 酒                      |                   |                |      |
|   |            |                | 汁物    | ひな祭り汁        |                           | 豆腐 かまぼこ         | たけのこ ねぎ 菜の花 えのき                                   | 酒 塩 しょうゆ<br>かつお節 昆布               |                   |                |      |
|   |            |                | デザート  | ひな祭りデザート     | もち米 砂糖                    | 小豆 寒天           | 桜の葉   | 塩                                 |                   |                |      |
| 3月3日はひな祭りです。ひな祭りの始まりは、紙で作った人形で自分の体をなでて、けがや病気などの悪いことが起こらないように、願いを込めて川に流したと言われていました。女の子のいる家では、ひな人形をかざり、ぼんぼりを灯し、お供え物をして女の子の健やかな成長と幸せを願います。給食では、女の子も男の子も給食を食べているみなさんの健康と幸せへの願いを込めて、この献立となっています。 |            |                |       |              |                           |                 |   |                                   |                   |                |      |
| 4<br>(火)  | はし         | 牛乳             | 主食    | ご飯           | 米                         |                 |   |                                   |                   | 844            | 30.6 |
|   |            |                | 主菜    | 回鍋肉          | 油 砂糖                      | 豚肉 みそ           | しょうが にんにく キャベツ<br>たまねぎ にんじん ピーマン                  | 塩 こしょう 甜面醬 酒<br>みりん しょうゆ<br>中華スープ |                   |                |      |
|   |            |                | 主菜    | 豆腐しゅうまい②     | 小麦粉 油 砂糖                  | 魚肉すり身 豆腐 大豆粉    | たまねぎ 枝豆 にんじん<br>しいたけ                              | みりん かつお節調味液<br>塩                  |                   |                |      |
|   |            |                | 副菜    | 六艇サラダ        | ごま ごま油 砂糖                 | のり              | もやし にんじん 水菜 たくあん                                  | しょうゆ 酢 塩                          |                   |                |      |
| 5<br>(水)  | はし<br>スプーン | 牛乳             | 主食    | フラワーロール      | 小麦粉 砂糖 油                  |                 |   |                                   | 塩                 | 747            | 36.3 |
|   |            |                | 主菜    | ハニーマスタードチキン  | はちみつ 片栗粉                  | 鶏肉              | レモン果汁   | しょうゆ 粒マスタード<br>塩 こしょう             |                   |                |      |
|   |            |                | 副菜    | 海藻サラダ        | 砂糖 ごま油                    | 海藻めん 海藻<br>わかめ  | とうもろこし  | しょうゆ 酢                            |                   |                |      |
|   |            |                | 汁物    | 春野菜のシチュー     | じゃがいも 油<br>ベシヤメルソース       | ベーコン 牛乳         | にんじん たまねぎ キャベツ<br>かぶ ほうれん草                        | コンソメ 塩 こしょう                       |                   |                |      |
| 6<br>(木)  | はし<br>スプーン | 牛乳             | 主食    | ご飯           | 米                         |                 |   |                                   |                   | 806            | 27.7 |
|   |            |                | 主菜    | ぶりフライ        | パン粉 小麦粉 油                 | ぶり              |   | 塩                                 |                   |                |      |
|   |            |                | 主菜    | ポトルソース       |                           |                 |   | ソース                               |                   |                |      |
|   |            |                | 副菜    | 春雨の和え物       | 春雨 砂糖 油 ごま油               | わかめ             | にんじん もやし  | 酢 辛子粉 しょうゆ                        |                   |                |      |
| 7<br>(金)  | はし<br>スプーン | コー<br>ヒー<br>牛乳 | 主食    | ご飯           | 米                         |                 |   |                                   |                   | 771            | 26.5 |
|   |            |                | 主菜    | 白身魚の元気ソースがけ  | 油 砂糖 片栗粉                  | たら              | ねぎ しょうが にんにく                                      | 酢 塩 しょうゆ 豆板醬                      |                   |                |      |
|   |            |                | 副菜    | ポテトサラダ       | じゃがいも<br>マヨネーズ(卵不使用)      |                 | きゅうり にんじん   | こしょう 塩                            |                   |                |      |
|   |            |                | 汁物    | 白菜の中華スープ     | ごま油                       | 豚肉              | 白菜 たまねぎ にんじん<br>チンゲンサイ えのき しょうが                   | 中華スープ がらスープ<br>塩 酒 こしょう           |                   |                |      |
| 10<br>(月)   | はし         | 牛乳             | 主食    | ご飯           | 米                         |                 |   |                                   |                   | 835            | 36.9 |
|   |            |                | 主菜    | 豚肉の生姜焼き      | 油 砂糖 片栗粉                  | 豚肉              | たまねぎ しょうが   | しょうゆ 酒 みりん                        |                   |                |      |
|   |            |                | 副菜    | アスパラとベーコン炒め物 | 油                         | ベーコン            | アスパラガス とうもろこし<br>エリンギ                             | 塩 こしょう                            |                   |                |      |
|   |            |                | 汁物    | 豚汁           | 油                         | 豚肉 豆腐 油揚げ<br>みそ | こんにゃく ごぼう 大根<br>にんじん ねぎ                           | かつお節 昆布                           |                   |                |      |
| 11<br>(火)   | はし         | 牛乳             | 主食    | 地粉うどん        | 小麦粉                       |                 |   |                                   | 塩                 | 753            | 32.7 |
|   |            |                | 主食    | 山菜入り五目うどん    | 砂糖                        | 鶏肉 油揚げ          | にんじん ほうれん草 たけのこ<br>ねぎ しいたけ わらび みずな<br>えのき 山うど なめこ | かつお節 昆布 酒<br>みりん しょうゆ 塩           |                   |                |      |
|   |            |                | 主菜    | ミートコロッケ      | じゃがいも 砂糖 小麦粉<br>パン粉 でん粉 油 | 鶏肉 大豆粉          | たまねぎ  | しょうゆ 塩 チキンエキス<br>香辛料              |                   |                |      |
|   |            |                | 副菜    | こまつなのり和え     | 砂糖                        | ツナ のり           | 小松菜 にんじん  | しょうゆ 酢                            |                   |                |      |



| 日曜日   | はしスプーン  | 飲み物 | 料理の種類 | 主食とおかず      |                     | 熱や力になる             | 血や肉をつくる                                  | 体の調子をととのえる                | 調味料・その他 | エネルギー<br>(キロカロリー) | たんぱく質<br>(グラム) |
|---|---|-----|-------|-------------|---------------------|--------------------|--|---------------------------|---------|-------------------|----------------|
|   |   |     |       |             |                     | 米・パン・めん・砂糖・油など     | 牛乳・肉・魚・豆・海藻など                            | 野菜・果物・きのこなど               |         |                   |                |
| <b>～ 3days 献立 ～</b>   |   |     |       |             |                     |                    |  |                           |         |                   |                |
| 12<br>(水)   | はし<br>スプーン  | 牛乳  | 主食    | ご飯          | 米                   |                    |  |                           |         | 811               | 37.7           |
|   |   |     | 主菜    | 唐揚げ②        | 片栗粉 油               | 鶏肉                 | にんにく しょうが                                | しょうゆ 酒                    |         |                   |                |
|   |   |     | 副菜    | まめまめサラダ     | オニオンドレッシング          | 大豆                 | 枝豆 とうもろこし                                |                           |         |                   |                |
|   |   |     | 汁物    | のっぺい汁       | さといも ごま油 片栗粉        | 鶏肉 油揚げ             | しいたけ にんじん ねぎ                             | かつお節 昆布 しょうゆ 塩            |         |                   |                |
| 社会体験チャレンジ事業で12月に給食センターに職場体験にきてくれた、新曽中学校2年生の3人が考えました。今日の献立のポイントは、「直感的にいいと思ったもので考えました。材料が被らないように考えました。のっぺい汁は名前と野菜が多いから決めました。3月が旬の野菜を使いました。名前がおいしそうなのになりました。」だそうです。  |   |     |       |             |                     |                    |  |                           |         |                   |                |
| 13<br>(木)   | はし  | 牛乳  | 主食    | ご飯          | 米                   |                    |  |                           |         | 830               | 29.5           |
|   |   |     | 主菜    | 中華風こんにゃく煮込み | 油 砂糖 片栗粉 ごま油        | 豚肉                 | にんじん たけのこ しいたけ<br>こんにゃく ねぎ にんにく<br>しょうが  | 豆板醤 酒 みりん<br>中華スープ 塩 しょうゆ |         |                   |                |
|   |   |     | 主菜    | 豆腐ナゲット②     | 油 砂糖 小麦粉<br>コーンスターチ | 豆腐 魚肉すり身<br>豆乳 大豆粉 | たまねぎ にんじん<br>枝豆 とうもろこし                   | 塩 香辛料                     |         |                   |                |
|   |   |     | 副菜    | 三色ソテー       | 油                   | カットウインナー           | いんげん にんじん                                | しょうゆ こしょう 塩               |         |                   |                |
| 14<br>(金)   |  <b>卒業式</b> |     |       |             |                     |                    |  |                           |         |                   |                |
| 17<br>(月)   | はし  | 牛乳  | 主食    | ご飯          | 米                   |                    |  |                           |         | 755               | 34.3           |
|   |   |     | 主菜    | 鶏すき         | 麩 油 砂糖              | 鶏肉 焼き豆腐            | しらたき にんじん 白菜 ねぎ<br>えのき                   | 酒 かつおだし みりん<br>しょうゆ       |         |                   |                |
|   |   |     | 主菜    | だし巻きたまご     | 砂糖 でん粉 油            | 卵                  |  | 酢 しょうゆ 昆布だし<br>かつお節エキス 塩  |         |                   |                |
|   |   |     | 副菜    | 小松菜のナムル     | ごま油                 |                    | もやし 小松菜                                  | 塩                         |         |                   |                |
| 18<br>(火)   | はし  | 牛乳  | 主食    | ご飯          | 米                   |                    |  |                           |         | 779               | 31.8           |
|   |   |     | 主菜    | さばのピリ辛焼き    | 砂糖                  | さば                 | にんにく                                     | しょうゆ みりん 豆板醤              |         |                   |                |
|   |   |     | 副菜    | ごぼうサラダ      | マヨネーズ(卵不使用)<br>砂糖   |                    | ごぼう にんじん とうもろこし                          | 塩 こしょう 酢 しょうゆ             |         |                   |                |
|   |   |     | 汁物    | 春キャベツのみそ汁   |                     | 豚肉 油揚げ みそ          | キャベツ 大根 にんじん えのき<br>ねぎ                   | かつお節 昆布                   |         |                   |                |
| <b>世界の料理 ～インド～</b>   |   |     |       |             |                     |                    |  |                           |         |                   |                |
| 19<br>(水)   | はし<br>スプーン  | 牛乳  | 主食    | ごはん         | 米                   |                    |  |                           |         | 838               | 25.7           |
|   |   |     | 主菜    | ★ツナカレー      | 油 砂糖 カレールウ          | ツナ 大豆ミート           | たまねぎ にんじん エリンギ<br>枝豆 にんにく しょうが トマト       | コンソメ ベイリーフ                |         |                   |                |
|   |   |     | 主菜    | サモサ         | 小麦粉 油               |                    | じゃがいも いんげん<br>たまねぎ にんじん                  | 塩 こしょう                    |         |                   |                |
|   |   |     | 副菜    | 花野菜サラダ      | 塩ドレッシング             |                    | ブロッコリー カリフラワー                            |                           |         |                   |                |
| 今月の世界の料理はインド料理の「カレー」と「サモサ」です。カレーがインドからイギリスへ伝わったのは18世紀のことです。これは、当時インドがイギリスの植民地であったことが関係しています。イギリスで小麦粉を使ったカレーが作られるようになると、そこから日本にもカレーが伝わりました。また、サモサの語源は中世ペルシア語です。サモサの形が三角形であることから、三角形を意味する「Sambosag(サンボサグ)」から名付けられたといわれています。 |   |     |       |             |                     |                    |  |                           |         |                   |                |
| 20<br>(木)   | <b>春分の日</b>   |     |       |             |                     |                    |  |                           |         |                   |                |
| 21<br>(金)   | はし<br>スプーン  | 牛乳  | 主食    | シュガー揚げパン    | 小麦粉 砂糖 油            |                    |  |                           | 塩       | 826               | 33.4           |
|   |   |     | 主菜    | チキンのトマト煮込み  | 油 マカロニ              | 鶏肉                 | にんにく にんじん たまねぎ<br>しめじ エリンギ トマト<br>野菜ペースト | ケチャップ 塩 コンソメ              |         |                   |                |
|   |   |     | 副菜    | ジャーマンポテト    | じゃがいも 油             | ベーコン               | たまねぎ とうもろこし パセリ                          | 塩 こしょう                    |         |                   |                |
| 今日は今年度最後の給食です。皆さんに人気のある揚げパンですが、今日はシュガー味にしました。さて、みなさんはこの1年間好き嫌いせず、残さず食べることができましたか?苦手なものを一口でも頑張って食べることができましたか?食事についても振り返り、できなかったことは来年度の目標にして取り組んでいきましょう。  |   |     |       |             |                     |                    |  |                           |         |                   |                |



| 3月分<br>栄養価   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 塩分<br>(g) |
|--------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 学校給食<br>摂取基準 | 830             | 27~42        | 18~28     | 102~140     | 2.5未満     |
| 給食センター<br>平均 | 806             | 34.0         | 23.0      | 115.8       | 2.8       |

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。  
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。  
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。  
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。  
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。  
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)

