



3月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 1年間の食生活を振り返り反省しよう

所沢市立柳瀬中学校

日	曜	献立名	献立名	(黄)おもに エネルギーの もとになる食品	(赤)おもに 体をつくる もとになる食品	(緑)おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
3	月	ひな祭り献立 ちらし寿司	牛乳 鯖のピリ辛焼き ごま和え ひな祭り汁 桜もち	米、砂糖、油、ごま、 桜もち	牛乳、鶏肉、油揚げ、 鯖、かまぼこ、豆腐	たけのこ、人参、椎茸、 さやえんどう、生姜、もやし、 小松菜、チンゲン菜、 えのきだけ、ねぎ	756	32.6	
4	火	ライスボール パン	牛乳 鶏肉のパンパンジーソース マカロニサラダ キャロットポタージュ	パン、油、ごま、砂糖、 マカロニ、じゃが芋、 小麦粉、バター	コーヒーミルク、 鶏肉、ハム、ベーコン、 生クリーム	生姜、ねぎ、とうもろこし、 人参、キャベツ、きゅうり、 玉ねぎ	808	30.0	
5	水	カレーライス	牛乳 パリパリサラダ ももゼリー	米、麦、油、じゃが芋、 小麦粉、バター、 しゅうまいの皮、 砂糖、ゼリー	牛乳、豚肉	人参、玉ねぎ、生姜、 にんにく、りんご、もやし、 きゅうり、キャベツ	789	24.4	
6	木	坦々 そばろご飯	牛乳 わかめサラダ チンゲン菜スープ	米、油、砂糖、ごま、 片栗粉	牛乳、豚肉、 高野豆腐、味噌、 わかめ、鶏肉、 豆腐	椎茸、ねぎ、生姜、にんにく、 キャベツ、きゅうり、人参、 とうもろこし、チンゲン菜、 えのきだけ	724	31.9	
7	金	フレンチ トースト	牛乳 鶏肉とじゃが芋のスープ煮 ツナとほうれん草のサラダ ヨーグルト	パン、バター、砂糖、油、 じゃが芋	牛乳、卵、鶏肉、 ツナ、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、しめじ、 にんにく、ほうれん草、 きゅうり、とうもろこし、 キャベツ	756	36.2	
10	月	キムチ チャーハン	牛乳 鶏肉の唐揚げ(2コ) 春雨サラダ フルーツポンチ	米、麦、油、片栗粉、 春雨、砂糖、ゼリー、 水あめ	牛乳、豚肉、鶏肉、 ハム	白菜キムチ、ねぎ、ピーマン、 生姜、もやし、キャベツ、 人参、もも、りんご、 パイナップル	734	28.2	
11	火	しょうゆ ラーメン	牛乳 アメリカンドック ピリ辛きゅうり	中華麺、油、砂糖、 小麦粉、 スパイスドックミックス	牛乳、豚肉、なると、 フランクフルト	人参、もやし、にんにく、 チンゲン菜、とうもろこし、 生姜、メンマ、玉ねぎ、 きゅうり	861	35.1	
12	水	ココア 揚げパン	牛乳 手作り肉団子のスープ マセドアンサラダ ヨーグルト	パン、油、ココア、 砂糖、片栗粉、春雨、 じゃが芋	牛乳、豚肉、 ヨーグルト	ねぎ、生姜、白菜、人参、 椎茸、きゅうり、とうもろこし	750	28.6	
13	木	中学校の卒業お祝い献立 鯛めし	牛乳 焼きとり キャベツのごま酢和え 田舎汁 たい焼きアイス	米、油、片栗粉、ごま、 砂糖、たい焼きアイス	牛乳、真鯛、鶏肉、 油揚げ、なると	葉ねぎ、キャベツ、もやし、 人参、大根、小松菜	802	37.6	
14	金	卒業式							
17	月	カリカリ 梅ご飯	牛乳 イカフライ 磯和え むらくも汁	米、ごま、小麦粉、 パン粉、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、イカ、のり、 鶏肉、卵、豆腐、 わかめ	梅、ほうれん草、もやし、 人参、小松菜、玉ねぎ	737	30.7	
18	火	ご飯	牛乳 手ごねおろしハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 豆腐とキャベツの味噌汁	米、油、パン粉、砂糖	牛乳、豚肉、卵、 竹輪、豆腐、油揚げ、 味噌	玉ねぎ、大根、生姜、 白滝、人参、いんげん、 切り干し大根、椎茸、 キャベツ	716	33.2	
19	水	食育の日 クリームソース スパゲティ	牛乳 ツナサラダ オレンジ	スパゲッティ、油、 小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、 ベーコン、豆乳、 チーズ、生クリーム、 ツナ	マッシュルーム、玉ねぎ、 人参、ほうれん草、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし、 オレンジ	749	30.5	
21	金	ご飯	牛乳 銀鮭の香味焼き 白菜の塩昆布和え 豚汁	米、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、銀鮭、昆布、 豚肉、豆腐、油揚げ、 味噌	にんにく、生姜、ねぎ、 白菜、きゅうり、人参、 大根、ごぼう、こんにゃく	708	30.2	
24	月	小学校の 卒業お祝い献立 赤飯	牛乳 チキンカツ こんにゃくサラダ 団子汁 ほうじ茶プリン	米、もち米、ささげ、 ごま、小麦粉、パン粉、 油、砂糖、白玉団子、 ほうじ茶プリン	牛乳、鶏肉、油揚げ	こんにゃく、キャベツ、 きゅうり、人参、大根、 ねぎ、小松菜	787	31.3	
14回							平均栄養量	763	31.5

卒業おめでとうございます

3年生の皆さんは9年間の給食はどのようなものでしたか？
給食室では、勉強や運動を一生懸命頑張っている皆さんの「心」と体の栄養になるために、愛情を込めて、食べるべき食事のお手本となるように、おいしい給食作りに取り組んできました。
3年生の最後の給食が、少しでも楽しく過ごせるように、セレクト給食を予定しました。

- 4日 飲むヨーグルト・コーヒーミルク・いちごミルクのどれかひとつ
- 5日 ももゼリー・みかんゼリー・ぶどうゼリーのどれかひとつ
- 12日 揚げパン(きな粉・ココア味の2種類)

- ※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
- ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。
- ※ ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 栄養教諭 TEL 04-2944-0742)
- ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

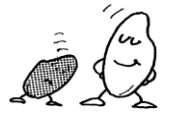
卒業・進級お祝い

日本では昔から、お祝いの時によく赤飯を食べます。赤飯は、もち米やうるち米に小豆やささげを入れて炊いたものです。

なぜ「赤」はおめでたい色になったの？
なぜ小豆を入れて炊くの？



時がたち、白米がたくさん作られるようになると、赤米(あかまい)は減っていきました。



赤米(あかまい)は少ししか収穫できなかったりで、いつもは、雑穀や木の実を食べ、おめでたい事や、いい事があった時だけ、大切な赤米(あかまい)を食べて祝いました。



しかし、「祝う時は、赤い米が食べたい」という思いは変わらず、白米に小豆を入れることで米を赤くすることを考えついたのです。それが現在の「赤飯」です。

