



3月の学校給食献立予定表

令和5年

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄色)	からだの調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
1	水	地粉うどん		五目うどん ししゃもフリッター② 切干大根のサラダ カップdeヤクルト	牛乳 豚肉 油揚げ なると わかめ ししゃもフリッター	地粉うどん 油 砂糖 小麦粉 カップdeヤクルト	人参 ねぎ 小松菜 干しいたけ 切干大根 大根 きゅうり	837	32.5
		ひなまつり献立							
2	木	ちらし寿司 刻みのり		ぶりフライ(ソース) 花麩入りかきたま汁 ひし形三色ゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ ちくわ 鱈(ぶり)フライ 卵 のり	酢飯 油 砂糖 花麩(はなふ) 片栗粉 小麦粉 ゼリー	人参 れんこん かんぴょう 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜	850	32.7
3	金	ごはん		すきやき風煮 かまぼこみりん焼き② 磯香あえ	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ のり	ごはん 油 砂糖	人参 ねぎ 白菜 しめじ ほうれん草 もやし 白滝	781	34.9
6	月	子どもパン スライスチーズ	コーヒ 牛乳	ハンバーグケチャップソース ゆで野菜サラダ コーンポタージュ	牛乳 ハンバーグ ベーコン チーズ	パン 砂糖 油 バター 小麦粉 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	815	31.3
7	火	わかめごはん		厚揚げの五目煮 小松菜あえ いちごゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵 わかめ	ごはん 油 砂糖 いちごゼリー	人参 玉ねぎ たけのこ 小松菜 キャベツ コーン	817	30.8
8	水	中華めん		みそラーメン 揚げにらまんじゅう② 大豆もやしのナムル いもけんぴパリッシュ	牛乳 豚肉 にらまんじゅう パリッシュ(小魚)	中華めん 油 小麦粉 さつまいも 韓国ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ にら ねぎ 大豆もやし もやし 小松菜	801	36.0
9	木	ごはん		さばのみそ煮 ごまあえ 豚汁	牛乳 鯖(さば) 豚肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 ほうれん草 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	832	34.1
10	金	ごはん		ピビンパの具 コーンシューマイ③ 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 コーンシューマイ	ごはん 油 ごま油 砂糖 春雨 ごま 小麦粉	人参 ねぎ 大豆もやし ほうれん草 切干大根 白菜キムチ 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 きくらげ コーン	824	29.9
13	月	ツイストパン		鶏のから揚げ 花野菜サラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン 油 片栗粉 マカロニ イタリアンドレッシング	人参 きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン 玉ねぎ キャベツ	822	31.8
14	火	ごはん		チキンカレー ハムのマリネ お祝いケーキ	牛乳 鶏肉 ハム	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ケーキ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン	896	28.5
16	木	ごはん わかめふりかけ		白身魚のねぎ塩ソース たくあんあえ みそ汁(じゃがいも)	牛乳 白身魚 ハム わかめ 油揚げ	ごはん 油 ごま油 ごま 片栗粉 じゃがいも	人参 ねぎ たくあん漬け キャベツ きゅうり 玉ねぎ いんげん レモン	771	28.1
17	金	キムタクごはん		たこナゲット③ 華風スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 たこナゲット ベーコン 卵 ヨーグルト	ごはん 油 ごま 片栗粉 小麦粉	白菜キムチ たくあん漬け 人参 玉ねぎ チンゲン菜 にら きくらげ	873	33.9
20	月	フラワーロール		チリビーンズ グリーンサラダ 秩父和メープルプリン	牛乳 豚肉 大豆 金時豆	パン 油 じゃがいも イタリアンドレッシング メープルプリン	玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり 枝豆	870	31.4
22	水	はちみつパン		和風ミートソース オムレツ(ケチャップ) コールスローサラダ	牛乳 豚肉 オムレツ(卵)	パン 油 マーガリン 砂糖 スパゲティ クリーミーミートドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン	834	31.0
23	木	ごはん		ハヤシライス 白玉フルーツミックス チーズ	牛乳 和牛肉 チーズ	ごはん 油 じゃがいも 白玉団子	人参 玉ねぎ マッシュルーム 夏みかん缶 黄桃缶 パイン 缶	895	26.3

- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。



持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。

