

令和4年

3月

献立予定表



深谷市立西郷中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食分 たんぱく質 脂質 塩分
			1群	2群(牛乳)	3群	4群	5群	6群	
1火	ちらし寿司		鶏肉 油揚げ むきえび 錦糸卵	きざみのり	にんじん さやえんどう	ごぼう 干し椎茸 れんこん	酢めし 砂糖	油	809kcal 29.8 g 35.0 g 3.7 g
	あじフリッター		あじフリッター (おきあみ入り)					揚げ油	
	春野菜の ごまマヨネーズ和え		糸かまぼこ		にんじん	キャベツ コーン きゅうり レモン果	砂糖	ノンエッグマヨネーズ すりごま	
	菜の花のすまし汁		あらはんぺん (山芋入り) うずら卵	わかめ	にんじん 菜花	玉ねぎ			
2水	肉うどん		豚肉 なんと 油揚げ		にんじん なら 小松菜	しょうが 玉ねぎ ねぎ	地粉うどん	油	880kcal 28.3 g 29.9 g 3.5 g
	みそポテト		白みそ				じゃがいも 小麦粉 砂糖	揚げ油	
	上州サラダ		ツナ		にんじん	きゅうり 玉ねぎ キャベツ	しらたき	ノンエッグマヨネーズ	
3木	ココア揚げパン						コッペパン 砂糖	揚げ油 ココア	885kcal 29.8 g 35.1 g 3.5 g
	ヘルシーサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう	砂糖	油	
	わんたんスープ		豚ひき肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ きくらげ もやし ねぎ	ワンタン	油	
	ヨーグルト			ヨーグルト					
4金	ご飯						白飯		784kcal 28.0 g 26.6 g 3.2 g
	和風おろし ハンバーグ		ハンバーグ			だいこん 玉ねぎ しめじ	砂糖		
	ポテトサラダ		ハム		にんじん	きゅうり 玉ねぎ コーン	じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	
	大根とあさりの みそ汁		あさり 油揚げ 赤みそ 白みそ		小松菜	だいこん ねぎ			
7月	ご飯						白飯		783kcal 36.0 g 20.6 g 2.2 g
	鰯の西京焼き		さわら みそ				砂糖		
	キャベツの ごま酢和え				にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	
	肉じゃが		豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	
	いちご					いちご			
8火	メロンパン						メロンパン		868kcal 37.7 g 34.0 g 3.0 g
	3年生リクエスト(主菜) チキンのフレーク焼き		鶏胸切り身	粉チーズ			パン粉 コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ	
	3年生リクエスト(副菜) ほうれん草と ひじきのサラダ		ツナ	ひじき	ほうれん草 にんじん	きゅうり 玉ねぎ	砂糖	油	
	3年生リクエスト(汁物) ミネストローネ		ベーコン		にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ	じゃがいも マカロニ	油	
9水	ごまみそラーメン		豚ひき肉 赤みそ		にんじん なら	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし きくらげ コーン しななく ねぎ	ホット中華めん	油 すりごま ごま油	912kcal 33.5 g 33.0 g 3.8 g
	アメリカンドッグ		フランクフルト	調理用牛乳			小麦粉 ホットケーキミックス	揚げ油	
	春雨サラダ		ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	油 ごま油	
10木	3年生リクエスト(主食) キムタクごはん		豚肉		こねぎ	白菜キムチ きざみたくあん	白飯 砂糖	ごま油 ごま	780kcal 29.4 g 29.0 g 3.0 g
	白身魚フライ		白身魚フライ					揚げ油	
	磯の香あえ (えび入り)		かつお節	きざみのり さくらえび	ほうれん草 にんじ ん	もやし キャベツ			
	果報だんご汁		鶏肉		にんじん 小松菜	ごぼう だいこん しめじ 干し椎茸 ねぎ	白玉団子	油	
11金	かつ丼		鶏胸切り身 卵	ひじき			白飯 小麦粉 パン粉 砂糖	揚げ油	802kcal 36.8 g 26.9 g 3.0 g
	海草サラダ		ツナ	海藻ミックス	にんじん	キャベツ コーン きゅうり	砂糖	油 ごま油 ごま	
	かき玉汁		なんと 豆腐 たまご		にんじん 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸	かたくり粉		
14月	カレーピラフ ドリア風		むきえび	調理用牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	ドライカレー ホワイトルー	バター	876kcal 36.8 g 31.0 g 4.0 g
	から揚げ		鶏胸切り身			にんにく	かたくり粉 小麦粉	揚げ油	
	カラフルサラダ		ハム		ブロッコリー 赤パプリカ	だいこん きゅうり レモン果汁	砂糖	油	
	野菜コンソメスープ		ベーコン		にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ		油	
	セレクトデザート (3年のみ)						デザート		

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食分 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
			1群	2群(+牛乳)	3群	4群	5群	6群	
15 火	ピザトースト		ハム ベーコン	とろけるチーズ	青ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	食パン	油	781kcal 30.4g 24.9g 3.6g
	ブロッコリーと コーンのサラダ				ブロッコリー にんじん	枝豆 コーン		イタリアン ドレッシング	
	クラムチャウダー		鶏肉 あさり	調理用牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ ホワイトルー	油	
	青りんごゼリー						りんごゼリー		
16 水	       卒業式のため給食はありません       								
17 木	ご飯						白飯		790kcal 28.7g 29.0g 2.9g
	揚げ餃子		ぎょうざ					揚げ油	
	ホイコーロー		豚肉 赤みそ		にんじん 青ピーマン	にんにく たけのこ キャベツ	砂糖	ごま油	
	わかめスープ		鶏肉 なた うずら卵	わかめ	にんじん チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	春雨	油 ごま ごま油	
18 金	ご飯						白飯		819kcal 36.0g 30.9g 3.0g
	鮭の明太 マヨチーズ焼き		鮭 からしめんたいこ	きざみのり とろけるチーズ				ノンエッグマヨネーズ	
	切り干し大根の 炒り煮		焼き竹輪 油揚げ		にんじん さやいんげん	切干しだいこん	砂糖	油	
	スタミナスープ		豚肉 豆腐 赤みそ	調理用牛乳	にんじん	玉ねぎ だいこん ねぎ にんにく	じゃがいも	油	
	セレクトデザート							デザート	
※食材の納入状況や地域の感染状況によって、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※3年生は、14日までです。1.2年生は18日まで給食があります。新年度の給食は、4月12日(火)からの予定です。 1年間、給食運営へのご協力ありがとうございました。					13回 (ごはん8回 パン：3回 麺：2回)		基準栄養価		830kcal たんぱく質 32.0g 脂質 27.3g 炭水化物 114.1g 食塩相当量 2.5g
									

旬の食材: さわら・あさり・菜の花・春キャベツ・にんじん・いちご
季節のメニュー: ちらし寿司・菜の花のすまし汁・春野菜のごまマヨネーズ和え・キャベツの甘酢和え・大根とあさりのみそ汁・クラムチャウダー・ホイコーロー



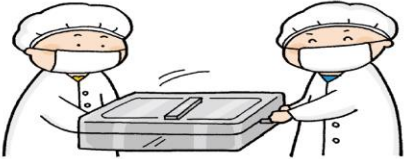
早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。新年度にむけて、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

☐ 協力して給食の準備をすることができた 	☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた 	☐ 黙食で会食することができた 
☐ バランスのよい食事のとり方がわかった 	☐ 地域の地場産物がわかった 	☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた 

