

令和4年 3月 中学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	献立名	主な材料名			調味料	栄養価			
		主に体の組織をつくる 1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	主に体の調子を整える 3群:ビタミンA(カロテン) 4群:ビタミンC	主にエネルギーになる 5群:炭水化物 6群:脂質		熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g	
1火	ナン <small>レアチーズ(いちご)</small>	みんなにこにこチキンカレー たらのバジルフライ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 たら チーズ	人参 玉ねぎ キャベツ トマト	パン パン粉 砂糖 油 じゃがいも	塩 コンソメ こしょう しょうゆ ソース 酢 カレー粉 ワイン	750	31.2	4.0
2水	セ <small>アップルティーパイ</small>	鯛ごはん 鶏のごま照り焼き 野菜の甘酢和え	牛乳 鯛 鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 大根 きゅうり 小ねぎ りんご	米 麦 砂糖 小麦粉 ごま	塩 みりん 酒 うすくちしょうゆ 酢	792	28.2	2.7
3木	酢飯	お花のとうふハンバーグ ちらし寿司の具 すまし汁	牛乳 豆腐 鶏肉 しんじょう 豚肉 油揚げ えび 卵	人参 さやいんげん 大根 菜の花 長ねぎ しいたけ	米 砂糖 でん粉 油	酒 しょうゆ 塩 うすくちしょうゆ 酢	853	34.8	4.3
4金	ツイストパン	ホッケのフライ もやしのサラダ トマトスープ	牛乳 ホッケ ベーコン 豚肉	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ トマト	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	塩 こしょう コンソメ 酢	781	29.7	3.3
7月	さばの照り焼き ◎切干大根の中華風サラダ ◎タイピーエン <small>乳酸菌飲料</small>	さば 豚肉 えび いか かまぼこ	切干大根 きゅうり 人参 しいたけ もやし キャベツ ピーマン	米 ごま油 砂糖 ごま でん粉 春雨	酢 しょうゆ こしょう 塩	866	33.7	2.6	
8火	地粉うどん	◎けんちん風温麺(ウーメン) 厚焼き玉子 きゅうりともやしのごま醤油和え	牛乳 豚肉 卵	ごぼう 人参 大根 しいたけ 小ねぎ もやし きゅうり	地粉うどん 油 ごま油 ごま	しょうゆ 塩	739	30.6	4.0
9水	はちみつパン	クリスピーチキン キャロットサラダ バジルソース和え ニョッキの豆乳スープ	牛乳 鶏肉 豆乳	人参 きゅうり 玉ねぎ エリンギ とうもろこし	パン 油 小麦粉 ニョッキ	コンソメ 塩 こしょう	873	29.2	3.6
10木	赤飯(ごま塩) お祝いクレープ	さわらのすだち醤油焼き れんこんきんぴら お祝い汁	牛乳 さわら 豆乳 鶏肉 豆腐 小豆 なると わかめ	人参 れんこん 大根 長ねぎ すだち	米 油 ごま もち米 砂糖	しょうゆ 塩	810	32.4	2.9
11金	★ライスボール	ミートボール(3個) 親子豆サラダ たまごスープ	牛乳 大豆 卵 豚肉 鶏肉	枝豆 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	しょうゆ こしょう 塩 酢 コンソメ	774	31.0	3.8
14月	キャロットピラフ	ビーフシチュー ★チキンステーキマスタードソース コーンサラダ	牛乳 牛肉 鶏肉	人参 玉ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ グリーンピース マッシュルーム	米 油 砂糖 ごま 米粉 じゃがいも	ソース ワイン こしょう 塩 酢 コンソメ しょうゆ	849	28.1	4.2
15火	 卒業式のため、給食はありません。 								
16水		塩ダレ豚丼 小松菜サラダ うすくず煮	牛乳 豚肉 鶏肉 絹厚揚げ ちくわ	もやし キャベツ 人参 長ねぎ 白菜 小松菜 しいたけ さやいんげん とうもろこし ごぼう	米 油 ごま ごま油 でん粉 砂糖	酒 塩 こしょう 酢 みりん しょうゆ	776	30.9	2.8
17木		春巻き こんにやくサラダ とうふとえびのチリソース煮	牛乳 わかめ 豚肉 えび 豆腐	きゅうり 人参 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 油 ごま油 でん粉	しょうゆ 洋辛子 酢 塩 酒 ケチャップ 豆板醤	844	30.5	2.3
18金	バターロール	ハムチーズピカタ フレンチサラダ ペーザンヌスープ	牛乳 ウィンナー ハム チーズ 卵	キャベツ きゅうり みかん 人参 かぶ	パン 油 じゃがいも	塩 コンソメ しょうゆ 酢 こしょう	809	28.1	3.9
22火	はちみつレモントースト	鶏肉のケチャップ煮 かぼちゃのサラダ(マヨネーズ) チャウダー	牛乳 鶏肉 豚肉 スキムミルク	かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ レモン	パン 油 小麦粉 はちみつ 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう コンソメ ケチャップ	810	29.3	3.6
23水		鮭の竜田揚げ 香味ソースかけ さつまいもの塩麹きんぴら 煮干し出汁のみそ汁	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ	長ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ さやいんげん	米 油 ごま油 砂糖 さつまいも じゃがいも ごま	しょうゆ 酢 みそ 塩麹	836	33.5	3.2
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。							平均栄養価		811 30.8 3.4

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

蕨市立学校給食センター



※応募献立※

学校給食のメニュー作りに
チャレンジ！

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。
今年度も11～3月の給食に登場します。お楽しみに♪

卒業生のリクエスト給食

～「あなたのもう一度食べたい！」がかなうかも～

3年生のみなさんにリクエスト給食のアンケートをとりました。
リクエストの多かった献立(★マーク)は、1～3月の献立に
取り入れています。お楽しみに！

卒業・進級お祝い献立

今年度も残り1か月となりました。この1年間でたくさんの学びと思い出ができたことと思います。
給食では、地域の食材や料理をたくさん届けてきました。思い出に残っている給食はありましたか？
10日の給食では、3年生の卒業と1・2年生の進級をお祝いする献立が登場します。

『せきはん』

ハレの日(年中行事などの特別な日)の食事として食べられています。ごま塩をかけて食べましょう。



『すだち』

卒業生の「菓立ち」をあらわしてみました。さわやかな酸味が特徴です。



『れんこん』

れんこんはあながあいていることから、「先が見通せる」縁起物とされています。



『なると』

に注目してみましょう！



『いちご』

いちごは、数字で表すと15。十分にいいことがあり、幸せになりますように…と願いをこめました。



『食』という漢字は「人を良くする」と書きます。おいしい食事、心も体も豊かに育ててくださいね！
これからのみなさんの活躍を給食センター一同、応援しています。