



令和5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	飲料	主な材料名			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(かぼちゃ) 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	調味料	熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g
1水	鯛ごはん 豚カツ ごぼうサラダ	牛乳	牛乳 鯛 豚肉	人参 小ねぎ ごぼう キャベツ せとか	米 麦 油 パン粉 砂糖	酒 塩 みりん うすくちしょうゆ 酢 こしょう	771	30.8	2.1
2木	◎鶏肉と小松菜のさいたまぜずし ゆかり和え 花しんじょうのすまし汁	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 卵 いとよくだい	人参 たけのこ 小松菜 キャベツ きゅうり ほうれん草 長ねぎ	米 油 砂糖	酢 しょうゆ 塩 酒 うすくちしょうゆ	750	27.9	2.9
3金	チョリソー(2本) コーンサラダ ミートボールのトマト煮込み	牛乳	牛乳 チョリソー 豚肉 鶏肉	どうもろこし きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ フロccoli エリンギ トマト	パン 油 砂糖 ごま	酢 しょうゆ 塩 ケチャップ コンソメ	815	33.3	3.3
6月	鮭の中華漬け ★海藻サラダ ◎秋田のいものこ汁	牛乳	牛乳 鮭 海藻 鶏肉	長ねぎ 大根 人参 どうもろこし ごぼう まいたけ	米 砂糖 ごま油 ごま さといも 油	豆板醤 酢 しょうゆ みそ	800	33.0	3.2
7火	地粉うどん ◎あたたかけんちんうどん 肉団子のもち米蒸し(3個) もやしときゅうりのごま醤油和え	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	もやし きゅうり ごぼう 人参 大根 長ねぎ	地粉うどん もち米 パン粉 ごま油 ごま さといも 油	塩 しょうゆ	790	31.2	4.1
8水	彩り野菜の卵焼き ★ピリ辛和え みそマーボー豆腐	牛乳	牛乳 卵 豆腐 豚肉	人参 きゅうり 大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 ごま油 油 でん粉	塩 キムチの素 しょうゆ みそ 酒 豆板醤	825	32.3	3.1
9木	★ボークカレー ★えびフライ 野菜のにんにく醤油和え	牛乳	牛乳 豚肉 えび	セロリー 人参 玉ねぎ トマト キャベツ 小松菜	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ごま油	塩 コンソメ ケチャップ しょうゆ 一味唐辛子	833	31.5	2.6
10金	★ハンバーグデミグラスソース ★フレンチサラダ ★ABCスープ	牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン	玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ きゅうり みかん トマト	パン 油 じゃがいも マカロニ	塩 ケチャップ 酢 ソース こしょう コンソメ	834	28.0	4.2
13月	さばのスタミナ焼き 紅白甘酢和え ★豚汁	牛乳	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	塩 みそ 酢 しょうゆ	825	31.0	2.4
14火	スパイシーチキン(2個) リボンマカロニサラダ(マヨネーズ) ★お祝いクレープ	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム なた	きゅうり 玉ねぎ 人参 ブロccoli どうもろこし	パン でん粉 油 マカロニ 米粉 マヨネーズ	酒 スパイス 塩 コンソメ しょうゆ	851	32.8	3.8
15水	卒業式のため、給食はありません。								
16木	はすのスパイシー合わせ揚げ うま塩白菜 四川風こんにゃく煮込み	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 塩昆布	れんこん 玉ねぎ 白菜 人参 きゅうり きくらげ 長ねぎ	米 油 パン粉 でん粉 小麦粉 ごま油 砂糖	酒 塩 しょうゆ みりん コンソメ 一味唐辛子	824	28.1	2.3
17金	赤魚のバジルソース もやしのサラダ 春のクリーム煮	牛乳	牛乳 赤魚 ベーコン 豚肉 スキムミルク	もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 アスパラガス	パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	酢 こしょう 塩 コンソメ	860	33.0	3.2
20月	いわしの甘露煮 青菜のサラダ ひつつみ	牛乳	牛乳 いわし 鶏肉 すいとん	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう みつば しめじ 長ねぎ	米 砂糖 油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	802	27.9	3.0
22水	豚肉のそぼろ丼 埼玉里芋コロッケ 親子豆サラダ	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	玉ねぎ 枝豆 人参 キャベツ たけのこ きゅうり しいたけ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 さといも	酢 こしょう 塩 コンソメ みりん しょうゆ	849	29.3	2.4
★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		816 30.7 3.0

★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

◎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、たくさんのご応募ありがとうございました。

※卒業生のリクエスト給食&人気投票！

10月に、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月～3月の献立に取り入れています。※製造を中止しているものもあります。全て取り入れることは難しいので、ご了承下さい。

アンケートでは、『給食の思い出』も記入してもらいましたので、一部紹介します。

- ・給食のサラダが色々な種類があって、どれもおいしかったこと。
- ・給食委員として、給食の時間が充実するように頑張ったこと。
- ・給食の歴史や、食べられるありがたみを感じながら食べることができました。
- ・黙食で味を楽しむことができた。
- ・毎日給食を食べて、午後も元気に授業を受けられた！

14日は、3年生の卒業と1、2年生の進級をお祝いする給食です。お楽しみに！

