



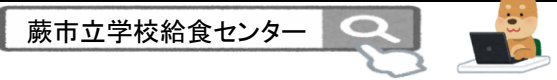
令和6年 3月 中学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	献立名	飲料	主な材料名			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金	はちみつパン 鶏肉のケチャップ煮 枝豆サラダ ポトフ	牛乳	鶏肉 ウインナー	枝豆 キャベツ にんじん しめじ	パン 油 砂糖 じゃがいも	塩 こしょう ケチャップ 酢 コンソメ	753	28.2	3.4	
4月	酢飯 ちらし寿司の具 こあじの竜田揚げ(2個) お花のすまし汁	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 アジ 豆腐	にんじん しいたけ さやえんどう 小松菜 えのきたけ 長ねぎ	米 油 砂糖 麩 でん粉	醤油 塩 酒 薄口醤油	756	29.5	2.3	
5火	ほうれん草のポテトカップグラタン キャロットサラダ ハヤシビーンズ煮	牛乳	牛乳 チーズ 豚肉 大豆	ほうれん草 どうもろこし にんじん きゅうり トマト セロリ 玉ねぎ グリブス	パン じゃがいも 砂糖 油 マカロ でん粉 小麦粉	酢 塩 こしょう コンソメ ケチャップ ソース	785	28.3	3.5	
6水	焼肉ご飯 メンチカツ 親子豆サラダ	牛乳	牛乳 豚肉 大豆	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり いちご	米 麦 油 砂糖 ごま油 パン粉 小麦粉	醤油 塩 酒 コチュジャン 酢 こしょう	861	28.4	1.8	
7木	◎鶏肉と長ねぎの焼き鳥風 もやしときゅうりのごま醤油和え 沢煮椀	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉	もやし きゅうり 大根 筍 にんじん ごぼう しいたけ ほうれん草	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	醤油 みりん 酒 こしょう 塩	780	27.9	2.5	
8金	☆スクールメロン チョリソー(2本) コーンサラダ ☆ABCスープ	牛乳	牛乳 チョリソー ベーコン 豚肉	どうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト	パン 砂糖 すりごま マカロ じゃがいも 油	酢 醤油 塩 こしょう コンソメ	841	28.2	3.5	
11月	さばのすだち醤油焼き ☆春雨サラダ ◎具だくさん芋煮	牛乳	牛乳 さば 豚肉	にんじん もやし きゅうり どうもろこし 長ねぎ しいたけ ごぼう	米 砂糖 春雨 ごま 里芋 油 ごま油	醤油 みりん 酒 酢 洋辛子 塩	890	28.0	2.3	
12火	地粉うどん ◎卵の衣笠うどん 鶏肉のみそ煮 ゆかりあえ	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 かまぼこ	長ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	地粉うどん 砂糖	酒 みりん 塩 薄口醤油 みそ	813	33.9	4.4	
13水	みんなにこにこカレー エビフライ 青菜としめじのサラダ	牛乳	牛乳 鶏肉 えび	セロリ にんじん 玉ねぎ トマト ほうれん草 しめじ	米 じゃがいも 油 小麦粉 油 パン粉 ごま 砂糖	ワイン ケチャップ コンソメ ソース 塩 醤油 酢	837	28.2	3.2	
14木	赤飯(ごま塩) ◎☆米粉め唐揚げ(2個) 香り漬け お祝い汁	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 なた わかめ 小豆	キャベツ きゅうり にんじん 大根 長ねぎ	米 もち米 ごま でん粉 米粉 油	塩 醤油	762	30.5	2.5	
15金	卒業式のため、給食はありません。									
18月	ツイストパン チーズオムレツ ごぼうサラダ ミートボールのスパイストマト煮込み	牛乳	牛乳 卵 チーズ 鶏肉 豚肉	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト エリンギ ブロッコリー	パン 油 砂糖	酢 塩 こしょう 醤油 ケチャップ コンソメ カレー粉	800	31.4	3.3	
19火	しゅうまい(3個) ◎韓国風甘辛トッポギ 五目スープ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ キャベツ しいたけ にんじん 長ねぎ	米 パン粉 トホギ でん粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	醤油 みりん コチュジャン 塩	830	27.9	1.8	
21木	黒パン 鮭のハーブスパイス焼き だいこんサラダ ニョッキの豆乳スープ	牛乳	牛乳 鮭 鶏肉 豆乳	大根 どうもろこし きゅうり にんじん 玉ねぎ エリンギ パセリ	パン 油 砂糖 ニョッキ 小麦粉	酢 塩 こしょう コンソメ	772	33.2	3.7	
22金	お花の豆腐ハンバーグ 青菜と白菜のごまあえ 肉じゃが	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 おから 豚肉	ほうれん草 白菜 にんじん 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 すりごま じゃがいも 油	酒 薄口醤油 醤油 みりん	829	31.8	3.4	
★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	808	29.7	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！



☆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。

- 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。
- ・お腹が空いたときにいつも美味しいごはんが食べられるのが幸せでした。
 - ・今は、嫌いでも全部食べることができるようになった。
 - ・今日の給食を友達と確認するのがルーティーンになって楽しかった。
 - ・黙食期間から解放された最初の日、教室中が笑い声でいっぱいになった。

◎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。

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！

