

3月予定献立表(中学校)

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



令和8年



日	曜日	献立名		主な材料と働き						栄養価			
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
				主食	牛乳	魚肉卵豆製品	牛乳乳製品 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだものきのこ	穀類いも 砂糖	油脂種実	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	フレンチトースト	○	スパゲッティポロネーゼ ゆで野菜(青じそドレッシング) コーンポタージュ	豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	パン スパゲッティ ドレッシング	ハヤシルウ ドレッシング	925	36.5	4.0
3	火	ごはん	○	鮭の塩焼き キャベツのピリ辛みそ炒め かきたま汁 桃とりんごの杏仁豆腐	鮭 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳 杏仁豆腐	にんじん ピーマン ほうれんそう	ながねぎ しいたけ キャベツ もも にんにく りんご	米 こんにやく 砂糖	油	826	37.6	2.7
4	水	ごはん	○	ヤンニョムチキン チョレギサラダ ワンタンスープ 米粉ガトーショコラ	鶏肉 なると	牛乳 わかめ のり	チンゲンサイ にんじん	しょうが きゅうり キャベツ もやし ながねぎ	米 砂糖 ガトーショコラ 片栗粉	油 ごま油 ごま ドレッシング	964	31.1	3.7
5	木	ラーメン	○	ショーロンポー(2こ) みそラーメンスープ ささみ肉入り海藻サラダ なずな工房マフィン	豚肉 みそ ささみ肉	牛乳 海藻	にんじん	にんにく たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ きゅうり	中華めん 小麦粉 マフィン	油 ドレッシング	920	32.1	4.1
6	金	黒米入りごはん (ごま塩)	■ ジョア	えびフライ(タルタルソース) ホワイトポールシチュー 東庄のいちご(2こ)	えび ベーコン	ジョア	にんじん かぶの葉	かぶ いちご たまねぎ マッシュルーム	米 黒米 ホワイトルウ	ごま 油 ホワイトルウ	850	26.1	2.4
9	月	ごはん	○	プレーンオムレツ 東の匠SPF豚のカレー 磯の香り and え パニライス	卵 豚肉 かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ りんご にんにく しょうが	米 じゃがいも パニライス	カレールウ 油	959	40.0	3.5
10	火	卒業証書授与式											
11	水	ごはん	○	炒り卵 野菜入り東の匠SPF豚そぼろ なめこ汁 焼きプリンタルト	卵 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト		901	33.4	2.5
12	木	ごはん	○	東の匠SPF豚生姜焼き マヨおひたし すまし汁 クリームもち	豚肉 かつおぶし なると 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし ながねぎ	米 砂糖 片栗粉 クリームもち	ドレッシング	929	30.7	3.4
13	金	ごはん	○	手作りハンバーグデミソース ABCたまごスープ 春雨サラダ ヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 春雨 パン粉 マカロニ	油 ドレッシング	867	34.0	2.2
16	月	ごはん	○	野菜コロツケ(ソース) 黒いごま和え 沢煮椀 ストロベリーカスタードタルト	豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ だいこん ごぼう たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも タルト	ごま 油	847	25.5	2.3
17	火	ツナマヨコーン チーズトースト	○	ウインナー卵巻き 春雨スープ フルーツゼリー	ツナ なると ウインナー 卵 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	コーン もやし ながねぎ みかん もも	パン 春雨 ゼリー	マヨネーズ ごま油	883	32.9	4.1
18	水	わかめごはん 中学生の献立です	○	東の匠SPF豚肉ときのこの甘辛煮込み カラフルサラダ(玉ねぎドレッシング) かぶのみそ汁 ひと口牛乳プリン	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 牛乳プリン	ブロッコリー にんじん かぶの葉	しめじ キャベツ ながねぎ かぶ コーン	米 砂糖	ごま油 ドレッシング	780	31.8	3.3
19	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	あじ磯辺フライ 豚肉入り切り干し大根の煮物 白玉汁 アセロラゼリー	あじ 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが きりぼしだいこん しいたけ	米 砂糖 もち ゼリー	油	912	32.0	2.7
23	月	細うどん	○	ハムチーズピカタ カレー南蛮汁 チョコレートムース さつまいものサラダ	ハム 卵 ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	ながねぎ たまねぎ	うどん さつまいも チョコムース	ドレッシング カレールウ 油	832	31.1	4.4
										今月の平均値	884	32.4	3.2
										基準値	830	35.3	2.5

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

中学生の考えた献立が復活します！

積雪のため休校になった2月10日(火)の献立を、18日(水)に実施します。

今回採用にはなりませんでしたが、中学生が考えた献立は、良い献立がたくさんありました。これからの給食献立の参考にさせていただきます。



千葉県養豚推進協議会様より「東の匠SPF豚」をいただきました。

東庄町にある12の農場で育てられた「東の匠SPF豚」です。飼育環境、母豚、えさを厳しく管理して、特定の悪い病原体を持っていない安心安全で質の良い豚肉です。こうした取り組みが評価され、農林水産大臣賞を受賞しています。