



令和5年3月 学校給食献立表 (中学校)



東松山市教育委員会
栄養委員会

日	献立名	7大アレルギー物質 卵、乳、小麦、そば、えび、かに、そば、豚、花生	エネルギーの多いものになる食品	体をつくるものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	ツイストパン	小麦	ツイストパン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン パセリ	918	31.7
	牛乳 チキンカツ コーンスープ さくさくサラダ(ドレッシング) ストロベリーカスターダルト	小麦 小麦 小麦 卵 小麦	あぶら バター ごま かんきつドレッシング ストロベリーカスターダルト	チキンカツ ベーコン 鶏肉シウ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ コーン パセリ にんじん きゅうり キャベツ れんこん えだまめ		
2 木	赤飯	小麦	小麦	ぎゅうにゅう	もやし にら にんじん	852	30.2
	ごま塩 牛乳 えびフライ(2本)【ソース】 ナムル(ドレッシング) お祝いすまし汁 お祝いケーキ	小麦 小麦 小麦 卵 小麦	あぶら かんこくナムルドレッシング さくらのケーキ	えびフライ どうふ おいしいなると さくらかまぼこ	もやし にら にんじん ねぎ だいこん にんじん こまつな		
3 金	酢飯	小麦	小麦	とりにく たまごそぼろ	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ	839	30.8
	ちらし寿司の具 牛乳 ほたてフライ(2コ) 菜の花のみそ汁 ひなあられ	小麦 小麦 小麦 小麦	あぶら さとう あぶら じゃがいも きびざとう ごまあぶら あぶら ひなあられ	とりにく たまごそぼろ あぶらあげ ほたてフライ どうふ みそ	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ だいこん にんじん ねぎ なばな		
6 月	鍋のカレー揚げ	小麦	小麦	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ	885	33.1
	中華風肉じゃが チンゲンサイと厚揚げのスープ	小麦 小麦 小麦	あぶら あぶら じゃがいも きびざとう ごまあぶら ごまあぶら	さばのカレーあげ ぶたにく あつあげ ほたて とりにく	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ たけのこ		
7 火	牛乳	小麦	小麦	ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ	758	26.9
	揚げ豆腐のそぼろあんかけ ひじきの五目煮 かぶのみそ汁	小麦 小麦 小麦	あぶら さとう てんぷん あぶら きびざとう	あげだしょうどうふ ぶたにく ひじき さつまあげ だいず ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	しょうが ねぎ にんじん こんやく えだまめ かぶ ねぎ にんじん こまつな		
8 水	わかめラーメン(ホット中華麺)	小麦	小麦	ぶたにく たまごそぼろ	しょうが にんじん コーン キャベツ もやし にんじん しょうが ねぎ	819	32.4
	牛乳 揚げぎょうざ(3コ) 切り干し大根のサラダ(ドレッシング) そぼろご飯(ごはん)	小麦 小麦 小麦 小麦	あぶら ちゅうかドレッシング ごはん さとう	ぶたにく たまごそぼろ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ しょうが		
9 木	牛乳	小麦	小麦	あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	817	29.2
	のっぺい汁 デコポン	小麦 小麦	あぶら さとう てんぷん あぶら	あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ デコポン		
10 金	シーフードカレー(麦ごはん)	小麦	小麦	おぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	878	28.9
	牛乳 春野菜のサラダ(ドレッシング)	小麦 小麦	ごま おおドラッシング ごはん	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ブロッコリー		
13 月	牛乳	小麦	小麦	ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく	820	32.2
	鱈の竜田揚げ 豚肉と昆布の炒り煮 豆腐みそ汁	小麦 小麦 小麦	あぶら あぶら さとう じゃがいも	さわらのたつたあげ ぶたにく こんぶ あぶらあげ どうふ わかめ みそ とうにゅう	にんじん こんにやく ねぎ にんじん こまつな		
14 火	牛乳	小麦	小麦	ぎゅうにゅう	だいこん	933	34.6
	鯛のおろしソース(2コ) 麻婆豆腐	小麦 小麦	あぶら あぶら	ぶりたつたあげ どうふ ぶたにく みそ	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ にら		
16 木	牛乳	小麦	小麦	ぎゅうにゅう	にんじん キムチ つぼつけ ねぎ	783	32.4
	キムタク炒め ワンタンスープ アーモンド小魚	小麦 小麦 小麦	あぶら あぶら ワンタン	どうふ ぶたにく みそ アーモンドごさかな	にんじん キムチ つぼつけ ねぎ にんじん キャベツ もやし		
17 金	ソフトフランスパン	小麦	小麦	ぬるチーズ	たまねぎ にんじん パセリ	806	36.4
	ぬるチーズ 牛乳 リハブツラ(2コ) ロヒ・ケイット コーンサラダ(ドレッシング)	小麦 小麦 小麦 小麦	きびざとう じゃがいも パター コーンドレッシング ごはん	ぬるチーズ ぎゅうにゅう にくだんご なまクリーム さけ ベーコン ぎゅうにゅう シェパードチーズ ナムル	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン にんじん		
20 月	牛乳	小麦	小麦	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん	802	30.7
	厚焼き卵 荳わかめのきんぴら 豚汁	小麦 小麦	ごまあぶら さとう ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あつきたまご くきわかめ ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん れんこん ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにやく せとかみかん		
22 水	わかめご飯	小麦	小麦	コーヒーぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん	778	22.4
	牛乳 厚焼き卵 ハムチーズカツ 胡麻和え(ドレッシング) すまし汁	小麦 小麦 小麦 小麦	あぶら ごま ごまドレッシング ごま	コーヒーぎゅうにゅう ハムチーズカツ どうふ さくらかまぼこ	こまつな キャベツ にんじん にんじん だいこん ねぎ こまつな		
計 14 回						835	30.8

※はしは毎日持っています
※材料入荷の都合により献立の変更があります

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき7大アレルギーのみを表記したものです。
 ※ コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
 ※ 中学校の献立で使われていない食材については学校給食センターで使用している場合があります。変更のないよう注意して調理しておりますが
 ※ 同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
 ※ 主眼工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
 ・パン製造工場では、卵を含む製品を製造しています。
 ・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
 ※ 使用材料をすべて載せているわけではございません。
 ※ ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(電話0493-22-0741)までお問い合わせください。



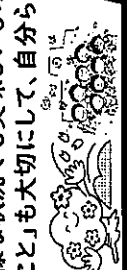
献立表
〜3月の行事食〜
2日 卒業お祝い献立
3日 ひな祭り献立
17日 世界の料理(フィンランド)



3月3日 ひな祭り
3月3日は、「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃から始まりました。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司などがあります。

中学校3年生は
1・2日のみ給食が
あります。
中学生最後の給食です。

中学校3年生のみさん、ご卒業おめでとうございます。
9年前小学校に入学してから学校給食が始まりましたね。皆さんの思い出に残っている給食はありますか?いよいよ学校給食ともお別れです。いつもたくさん食べてくれてありがとうございます。
これから、様々なことを自分で決めていくことが多くなると思います。どのような選択をしても自分を信じて真つすぐ進んで下さいね。たとえどの様な状況でも美味しいものを食べると心も身体も元気になります。これからも「食べることも大切にして、自分らしく成長していきたくて下さいね。皆さんの活躍を願っています。」



食村産地