



3月 給食予定献立表



令和6年

柏市立柏中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (金)	○	手巻き五目ずし	油揚げ 鶏肉	牛乳/ のり	人参	かんぴょう 山菜ミックス レモン果汁 干し椎茸	米 麦 三温糖		753	33.9	16.9	3.10
		☆かれのいの唐揚げ☆	かれい				小麦粉 てん粉 大豆油					
		おひたし	かつお節		小松菜 人参	コーン缶 白菜						
		すまし汁	豆腐 鶏肉		水菜 人参	玉ねぎ ねぎ えのき茸						
		☆フルーツ杏仁☆				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	杏仁豆腐					
4 (月)	○	ご飯		牛乳/ のり			米 麦		761	33.4	22.3	2.59
		ひじきふりかけ	かつお節	ひじき			砂糖 ごま					
		はまちのゆずみそかけ	みそ はまち			生姜 ゆず果汁	てん粉 きび砂糖					
		からし和え			小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		白いんげん豆のけんちん汁	白いんげん豆 油揚げ		人参 ほうれん草	ごぼう ねぎ	里芋 こんにゃく					
		でこぼん				でこぼん						
5 (火)	○	スパゲティナポリタン	みそ 豚肉	牛乳/ のり	人参 ピーマン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油	724	24.8	26.2	2.88
		小松菜と鶏肉のスープ	鶏肉		小松菜 人参	玉ねぎ もやし						
		☆アップルパイ☆				りんご レモン果汁 バイン缶 りんご缶	三温糖 パイシート					
		ローストアーモンド						アーモンド				
6 (水)	○	☆赤飯☆	ささげ	牛乳/ のり			米 もち米	ごま	764	34.7	21.9	2.66
		☆とりの唐揚げ☆	鶏肉			生姜	てん粉 大豆油					
		ツナとわかめの和え物	みそ ツナ	わかめ	チンゲン菜 人参	もやし	きび砂糖					
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜	玉ねぎ ねぎ	てん粉					
		いちご				いちご						
7 (木)	○	ピザトースト	ベーコン	牛乳/ チーズ	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	食パン	サラダ油	720	29.4	24.1	3.05
		バジリコソテー			しそ パセリ	玉ねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブ油 バター				
		かぶと豚肉のスープ	豚肉		かぶの葉 小松菜 人参	かぶ 玉ねぎ						
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		きなこ大豆	大豆 きな粉				砂糖					
8 (金)	第77回 卒業式											
11 (月)	○	ご飯		牛乳/ のり			米 麦		729	29.2	23.7	2.21
		厚揚げと野菜の炒め物	厚揚げ みそ 豚肉 うずら卵		人参	キャベツ 生姜 たけのこ にんにく ねぎ 干し椎茸	てん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		春雨スープ	鶏肉		小松菜 人参	玉ねぎ もやし	春雨	ごま油				
		りんご				りんご						
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
12 (火)	○	わかめごはん		牛乳/ わかめ			米 麦		825	35.8	26.1	2.62
		鮭の粒マスタード焼き	豆乳 鮭		パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ				
		マセドアンサラダ			人参	きゅうり 玉ねぎ	じゃが芋	サラダ油				
		豆乳コーンポタージュ	白いんげん豆 豆乳 鶏肉	脱脂粉乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン缶	小麦粉	バター サラダ油				
		いり大豆	大豆									
13 (水)	○	セルフコロッケバーガー (丸パン)		牛乳/ のり			丸パン		801	37.0	27.2	3.41
		セルフコロッケバーガー (白いんげん豆のコロッケ)	白いんげん豆 豆乳 豚肉		人参	玉ねぎ コーン缶	小麦粉 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	大豆油 サラダ油				
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆	ひじき	小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖	サラダ油				
		ミネストローネ	いか ベーコン		かぶの葉 トマト缶 人参	かぶ 玉ねぎ コーン缶	マカロニ きび砂糖	サラダ油				
		小魚		煮干し								



3月 給食予定献立表

令和6年

柏市立柏中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I単位	たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
									Kcal	g	g	g	
14 (木)	○	キムタクチャーハン	豚肉	牛乳／	人参	たくあん漬け にんにく ねぎ キムチ	米 麦	ごま油 サラダ油	792	23.7	20.9	2.89	
		ツナ野菜炒め	ツナ		小松菜 人参	キャベツ 生姜 玉ねぎ にんにく	春雨 砂糖	サラダ油					
		ワンタンスープ	鶏肉		人参	ねぎ 白菜 もやし 干し椎茸	ワンタンの皮	ごま油					
		フルーツ和え				みかん缶 りんご缶 ハイン缶 黄桃缶							
		ローストカシューナッツ						カシューナッツ					
15 (金)	○	ご飯		牛乳／		米 麦		755	31.5	20.4	2.53		
		肉じゃが	豚肉		さやいんげん 人参	玉ねぎ 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖					サラダ油	
		焼きししゃも		ししゃも									
		小松菜のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜 人参	白菜							
		でこぼん				でこぼん							
18 (月)	○	ドライカレー	高野豆腐 豚肉	牛乳／	人参	ピーナ (きゅうり) 生姜 玉ねぎ にんにく レーズン	米 麦	バター サラダ油	796	28.2	21.4	2.40	
		チキンヌードルスープ	鶏肉		人参 ほうれん草	セロリー 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム	スパゲティ						
		みかんゼリー		アガー		みかん缶 オレンジジュース	砂糖						
		ローストカシューナッツ						カシューナッツ					
									平均栄養量	765	31.1	22.8	2.76

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※「牛乳／」は飲用牛乳です。

【給食がない日：学年】 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
<3年生>・4日(月)：千葉県公立高校合格発表のため
・7日(木)：卒業式前日のため



文部科学省 基準	エネルギー	830 kcal
	たんぱく質	34.2 g
	脂質	23.1 g
	塩分	2.5 g 未満

3年生のみなさん ご卒業 おめでとうございます

小学生から食べてきた給食も残りわずかとなりました。給食では好きな献立、苦手な料理もあったかと思えます。これからは、自分で食事を選んだり、つくることが増えてきます。その際に、今まで食べた給食が少しでも役立ち、健康で充実した生活を送れるよう願っています。

～ 3年生のリクエストメニュー ～

- 1月からリクエストメニューを給食に取り入れています。もうすぐ給食も卒業です。味わって食べてください♪
- ・1日(金)：「かれいの唐揚げ」「フルーツ杏仁」
 - ・5日(火)：「アップルパイ」
 - ・6日(水)：「赤飯」「とりの唐揚げ」



～お知らせ～

3学期の給食は、3年生は6日(水)、1,2年生は18(月)で終了します。
1年間、給食着の洗濯等、ご協力ありがとうございました。
最終給食が持ち帰りました給食着にほころびなどがありましたら、繕っていただけると助かります。

～ 「食事のマナー」を確認してみましょう ～

<p>①感謝の気持ちを込めてあいさつができた</p>	<p>②食器を正しく持って食べることができた</p>	<p>③机にひじをつかずに食べることができた</p>	<p>④食べ物が口に入っている時は話さず食べた</p>
<p>⑤背筋をまっすぐに伸ばして食べた</p>	<p>⑥好ききらいをせずに残さず食べた</p>	<p>⑦食べ終わっても席で静かに待た</p>	<p>良いマナーを身につけると、自分だけでなく周りの人も気持ちよく食事をすることができます！ 身に付いた習慣を直すことは難しいです。気持ち良いマナーを身につけた大人になれるよう、普段から心がけましょう。</p>

