

3月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】1年間の食生活を振り返り反省をしよう

令和7年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	おけるもの おけるもの	おかず	黄	赤	緑		
2	月	ご飯	○	ボトルソース	手作りチキンカツ キャベツのさっぱり和え 豚汁	ご飯、小麦粉、パン粉、油、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌	キャベツ、きゅうり、 人参、生姜、こんにゃく、 大根、ごぼう、ねぎ	735	33.9
ひなまつり献立										
3	火	ご飯	○		鯖の幽庵焼き 茎わかめの炒め煮 春のお花見汁 ★桜もち	ご飯、ごま、油、砂糖、 桜もち	牛乳、茎わかめ、 銀鱈幽庵漬、 豚肉、鶏肉、かまぼこ	人参、大根、小松菜、ねぎ	731	32.0
4	水	中華麺	○		広東麺 チャーシュー蒸しパン フルーツポンチ	中華麺、油、砂糖、 片栗粉、ゼリー、 蒸しパンミックス	牛乳、豚肉、うずら卵、 なると、焼豚、味噌	キャベツ、筍、玉ねぎ、 小松菜、人参、きくらげ、 生姜、にんにく、ねぎ、 ミックスフルーツ	858	31.7
5	木	いちごマール 食パン	○	コーヒー ミルク	ポテトコロッケ パンネのトマト煮 野菜スープ	パン、ポテトコロッケ、油、 マカロニ、砂糖、 バター、じゃが芋	コーヒーミルク、 ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 人参、セロリ	810	26.2
6	金	ご飯	○		鯖の生姜煮 じゃが芋の和風サラダ たっぷり野菜の味噌汁	ご飯、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、鯖の生姜煮、 油揚げ、豆腐、わかめ、 味噌	人参、キャベツ、大根、 小松菜、ごぼう、ねぎ	631	28.8
9	月	麦ご飯	○		ビーフカレー エビフライ 手作り福神漬	麦ご飯、油、じゃが芋、 はちみつ、小麦粉、 バター、ごま、砂糖	牛乳、牛肉、エビフライ	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、りんご、大根、 きゅうり、れんこん	909	30.5
10	火	ご飯	○		ピピンバ ピピンバナムル トッポギ入りわかめスープ	ご飯、油、砂糖、ごま、 トッポギ	牛乳、豚肉、鶏肉、 わかめ、なると	切り干し大根、にんにく、 生姜、もやし、人参、 ほうれん草、玉ねぎ、 キムチ、チンゲン菜	651	31.4
11	水	スパゲッティ	○		ミートソース 小さい砂糖揚げパン フレンチサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 豆腐フレッド	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、 トマト、キャベツ、 きゅうり	744	31.5
卒業お祝い献立										
12	木	赤飯	○	お茶 ごま塩	鶏肉の唐揚げ 味噌和え お祝いすまし汁 ★お祝いケーキ	赤飯、ごま塩、片栗粉、油、 砂糖、お祝いケーキ	鶏肉、味噌、豚肉、豆腐、 かまぼこ	お茶、生姜、もやし、 ほうれん草、人参、ねぎ、 小松菜	674	25.5
16	月	ご飯	○		鮭の塩焼き 肉じゃが ピリ辛きゅうり	ご飯、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、銀鮭、豚肉	こんにゃく、玉ねぎ、 人参、いんげん、椎茸、 きゅうり、生姜、にんにく	699	32.6
17	火	ご飯	○	ボトル ソース	手作りヒレカツ ひじきと大豆の炒め煮 沢煮椀	ご飯、小麦粉、パン粉、油、 砂糖	牛乳、豚肉、ひじき、 大豆、油揚げ、鶏肉、 かまぼこ	白滝、人参、筍、小松菜、 ごぼう、椎茸	706	33.1
18	水	チョコチップ パン	○		ポロニアソーセージ ごぼうサラダ コーンチャウダー	パン、ごまドレッシング、 じゃが芋、砂糖、小麦粉、 油、バター	牛乳、鶏肉、 ポロニアソーセージ、 生クリーム	ごぼう、とうもろこし、 人参、玉ねぎ	981	39.1
19	木	中華ご飯	○		イカの竜田揚げ 春雨サラダ 中華スープ	中華ご飯、片栗粉、油、 春雨、砂糖	牛乳、イカ、ツナ、鶏肉	生姜、キャベツ、もやし、 人参、玉ねぎ、筍、 チンゲン菜、きくらげ	694	32.1
進級お祝い献立										
23	月	わかめご飯	○		鶏肉の薬味ソース 切干大根のはりはり漬け 小松菜とじゃが芋の味噌汁 ★お祝いいちごゼリー	わかめご飯、片栗粉、油、 砂糖、ごま、じゃが芋、 ゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、 味噌	生姜、ねぎ、 切り干し大根、きゅうり、 小松菜、玉ねぎ	759	29.3
24	火	子供パン スライス	○		ハンバーグのオニオンソース ほうれん草サラダ ABCスープ	パン、油、砂糖、片栗粉、 マカロニ	牛乳、ハンバーグ、ハム、 鶏肉	玉ねぎ、にんにく、 ほうれん草、人参、 とうもろこし、キャベツ	658	28.1
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。								平均栄養量	749	31.1

給食レシピ! 作って叶ませんか?

チャーシュー蒸しパン

★材料(4人分)

- 《生地》
- ・蒸しパンミックス 200g
- ・水 70g
- 《チャーシュー煮》
- ・焼き豚 100g
- ・にんにく 0.2g
- ・しょうが 0.3g
- ・ねぎ 15g
- ・ごま油 小さじ1/3
- ・テンメンジャン 小さじ1
- ・コチュジャン 小さじ3/4
- ・赤みそ 小さじ1
- ・酒 小さじ1/2
- ・三温糖 小さじ2/3
- ・オニオンソース 小さじ1/3
- ・水 小さじ1/2
- ・紙カップ 4枚
- ・マフィン用や蒸しパン用のもの

★作り方

- ①焼き豚は1cmの角切りにする。にんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにする。
- ②水以外の合わせ調味料を混ぜておく。
- ③鍋にごま油を引いて熱し、にんにく、しょうが、ねぎを炒め、香りが出たら焼き豚を加えて、炒める。
- ④合わせ調味料、水を加え軽く水気が飛ぶまで炒め合わせて火を止め、粗熱をとる。
- ⑤ポウルに蒸しパンミックスと水を混ぜ合わせて生地を作る。
- ⑥紙カップにチャーシュー煮を入れ、生地を全体の高さの7分目くらいを目安に入れる。
- ⑦蒸し器で約20分蒸す。竹串を刺して生の生地がついてこなければ、できあがり。

おかずにも、おやつにも
おいしく食べられますよ

●今月の地場産●

なす しょうが ねぎ ほうれん草

おうちでも給食を作ってみませんか?

給食のレシピを紹介しています!

所沢市のHPでは、

- ・学校給食で子供たちに喜ばれているメニュー
- ・栄養士自慢の献立
- ・子供たちに伝えていきたい所沢のソウルフードなど、特色あるレシピの紹介をしています!

子供達に大人気のカレーライスのレシピもあります!

所沢市HP⇒子育て・教育⇒所沢市教育委員会⇒
学校教育⇒学校給食⇒学校給食の「おすすめレシピ」

卒業おめでとうございます! 給食を忘れないでね!