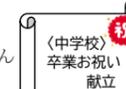
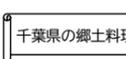




# 学校給食予定献立表

鶴ヶ島市学校給食センター

令和8年3月 小・中学校

日 曜	献立名			主な食品名			栄養価(小学校)		栄養価(中学校)				
	主食	飲料	おかず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をとのえるもの)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)			
2月	シュガークッペ	牛乳	ABCスープ (小)メンチカツ (中)チキンのハーブ焼き 野菜サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 (小)メンチカツ	パン マカロニ 油 砂糖	たまねぎ にんじん ★キャベツ もやし とうもろこし きゅうり (中)にんにく (中)パジル (中)ローズマリー	648	23.3	734	31.3			
3火	酢めし 	牛乳	すまし汁 ひながし (小)てりやきチキン (中)鶴産里芋コロッケ 五目ちらしの具	牛乳 豆腐 かまぼこ (小)鶏肉 えび 油揚げ	ごはん (小)でん粉 砂糖 (中)里芋コロッケ (中)油 ひながし	にんじん えのきたけ ★根深ねぎ 洋種なばな ごぼう かんぴょう こんにやく 乾しいたけ えだまめ	637	29.7	798	30.6			
4水	地粉うどん	牛乳	おろしうどん (小)シューマイ (中)キャラメル揚げパン キャベツのごま和え	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 (小)シューマイ	地粉うどん ごま 砂糖 (中)パン (中)油	にんじん 乾しいたけ ★根深ねぎ ★だいこん ★キャベツ ほうれんそう	557	27.3	830	32.2			
5木	ごはん	牛乳	鶏肉とさつまいもの旨煮 (小)揚げぎょうざ (中)シューマイ ほうれんそうと白滝のナムル	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 (小)ぎょうざ (中)シューマイ	ごはん 油 ★さつまいも 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ 乾しいたけ こんにやく にんにく ★根深ねぎ ほうれんそう	710	30.1	803	38.1			
6金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ミックスサラダ すりおろしりんごゼリー <sup>㊦</sup>	牛乳 豚肉 チーズ まぐろ油漬	ご飯 大麦 油 じゃがいも マカロニ 砂糖 マヨネーズタイプドレッシング りんごゼリー	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ ★トマト りんご ブロッコリー とうもろこし きゅうり	718	22.8	864	27.7			
9月	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 ライチゼリー <sup>㊦</sup> (小)ソイ(白身魚)の竜田揚げ (中)さわらのすだち醤油焼き おかか和え	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ (小)ソイ(白身魚) (中)さわらのすだち醤油漬 かつお節	ごはん じゃがいも ごま (小)油 ライチゼリー	ごぼう にんじん ★根深ねぎ ほうれんそう もやし ★キャベツ	641	26.2	748	32.9			
10火	子どもパンスライス	牛乳	クリームスープ (小)ハンバーグデミグラスソース (中)メンチカツ ほうれんそうとコーンのソテー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 クリーム (小)ハンバーグ ベーコン (中)メンチカツ	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 (小)砂糖	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー とうもろこし ほうれんそう	668	28.2	847	31.8			
11水	中華めん 	飲むヨーグルト	マーボラーメン (小)パッピーまんじゅう (中)揚げぎょうざ ひじきのサラダ (中)お祝いケーキ <sup>㊦</sup>	飲むヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ ひじき (小)パッピーまんじゅう (中)ぎょうざ	中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま (中)ケーキ	にんにく しょうが もやし 乾しいたけ ★根深ねぎ とうもろこし ★キャベツ きゅうり にんじん	568	24.1	857	30.7			
12木	ごはん	牛乳	鶴茶すいとん 鶏ごぼう井の具 清見	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごはん じゃがいも すいとん 砂糖	にんじん ★だいこん ★抹茶 こまつな しょうが ごぼう こんにやく たまねぎ 清見	699	28.8	861	35.6			
13金	ごはん	牛乳	八宝菜 鶴産里芋コロッケ ブロッコリーのサラダ	牛乳 豚肉 えび いか	ごはん 油 でん粉 里芋コロッケ 砂糖	にんじん たけのこ 乾しいたけ ★キャベツ もやし ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー	660	28.6					
16月	ごはん 	牛乳	さつまいものみそ汁 (小)あじさんが焼き(揚げ) (中)あじさんが焼きおろしソース 大豆とひじきの煮物	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 ひじき 大豆 あじさんが焼き	ごはん ★さつまいも でん粉 油 砂糖	にんじん ほうれんそう ★根深ねぎ こんにやく 乾しいたけ (中)★だいこん	696	29.8	815	37.5			
17火	(小)コッペンパンスライス (中)黒パン	牛乳	キャベツのスープ (小)ウインナーのミートソースかけ (中)瀬戸内レモンのカジキカツ スイートポテトサラダ	牛乳 ベーコン (小)ウインナー (中)瀬戸内レモンのカジキカツ (小)豚肉	パン 油 (小)パン粉 砂糖 ★さつまいも マヨネーズタイプドレッシング	セロリー にんじん たまねぎ とうもろこし ★キャベツ きゅうり	631	22.6	826	27.0			
18水	ごはん	牛乳	豆腐とわかめのスープ (小)若鶏の唐揚げ (中)和風おろしハンバーグ つぼ漬けあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ (中)ハンバーグ	ごはん でん粉 (小)油 ごま (中)砂糖	にんじん たまねぎ ★根深ねぎ (小)しょうが (小)にんにく ★キャベツ こまつな たくあん漬 ★だいこん	667	27.1	815	34.3			
19木	ごはん	牛乳	キムチ豚汁 (小)さわらのすだち醤油焼き (中)若鶏の唐揚げ 白菜とツナの炒めもの	牛乳 豚肉 豆腐 みそ まぐろ油漬 (中)鶏肉 (小)さわらのすだち醤油漬	ごはん 油 さといも (中)でん粉	ごぼう にんじん こんにやく はくさいキムチ ★根深ねぎ もやし はくさい (中)しょうが (中)にんにく	614	29.4	842	35.5			
23月	ナン 	牛乳	ジュリエンスープ (小)チキンナゲット(焼) (中)チキンナゲット ピーンズカレー (小)お祝いケーキ <sup>㊦</sup>	牛乳 豚肉 大豆 チキンナゲット	ナン 油 砂糖 米粉 (小)ケーキ	たまねぎ にんじん ★キャベツ にんにく しょうが	694	32.6	812	37.9			
小学校15回 中学校14回							献立は材料の関係で若干の変更または提供ができないことがあります。	平均栄養価		654	27.4	818	33.1

備考 主食(つけるものは除く)、飲料、㊦は、学校配送になります。★印のついた食品は、その全て、または一部に鶴ヶ島産のものを使用する予定です。

◆学校給食費口座振替日のお知らせ◆  
3月分は3月31日(火)です。

◆学校給食食材の放射性物質検査結果◆  
1月28日から2月18日までに測定を行った検体から、鶴ヶ島市が定める放射性セシウムの基準(給食食材40Bq/kg、牛乳10Bq/kg)を超える値は計測されませんでした。なお、検査結果の詳細は、市のホームページに掲載しています。

**1年間ありがとうございました!**

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか? 友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。

もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日を過ごしてくださいね。



未公開物件多数! 最新の物件情報はこちらから▶

 **あなたの街の 大成住宅**

株式会社 大成住宅

私たち大成住宅は お子様向けの サッカー教室 開催中です。

大成シティFC 坂戸 を応援しています!

〒350-2201 鶴ヶ島市富士見 2-11-8  
0120-52-1777

**桃の節句**

3月3日は、「桃の節句」とも「上(じょう)巳(し)の節(せつ)句(く)」とも呼ばれ、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、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。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、ちらしずしなどがあります。