

令和6年 3月

新座市立第二中学校 学校給食献立表



You are what you eat.

日付	献立名	主な食品	栄養価		
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1 (金)	牛乳	麦ごはん	732	30.2	1.6
		厚揚げのチリソース			
		ファイバーサラダ			
4 (月)	牛乳	こぎつねずし	770	37.0	2.5
		肉団子のスープ			
		みかんゼリー			
5 (火)	牛乳	カムカムライス	757	32.4	2.2
		ししゃもフライ			
		野菜のおかか和え			
↓3年生のラスト給食↓					
6 (水)	ジョア	キムチチャーハン	632	23.3	3.1
		五目春雨スープ			
		ささやかなデザート			
7 (木)	牛乳	たらこスパゲティ	676	35.3	3.7
		じゃこ豆サラダ			
8 (金)	牛乳	五目ごはん	755	31.8	1.9
		さばの塩焼き			
		ブロッコリーのごまみそ和え			
11 (月)	牛乳	鯛めし(愛媛)	674	31.4	2.8
		炒り鶏			
		呉汁			
12 (火)	牛乳	フラワーロール	799	28.7	2.6
		ポテトのチーズソース			
		かぶとたこのフレンチあえ			
13 (水)	牛乳	スタミナ丼	716	33.2	2.7
		きりたんぼ汁(秋田)			
14 (木)	牛乳	エビピラフ	733	28.3	2.5
		ポトフ			
		サイダーゼリーポンチ			
		↑★2年生リクエスト			
18 (月)	牛乳	関西風うどん(人參うどん入)	712	24.9	3.6
		大学芋			
		いちご			
19 (火)	牛乳	けいはん(鹿児島)	714	33.8	1.7
		南瓜のそぼろあん			
		ヨーグルト			
21 (木)	牛乳	カレーライス	822	29.4	2.4
		ツナサラダ			
		せとか			

※献立は都合により変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA ugRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月の平均値	730	30.7	23.5	380	114	3.8	3.7	312	0.48	0.58	45	2.5	7.3
学校給食摂取基準	750	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	450	120	4.5	3.0	300	0.5	0.6	35	2.5	7.0

※エネルギー値は食品成分表8訂の変更により調整しています。