

令和7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)
3 (月)	牛乳	こぎつねずし	822	27.5	2.5
		みそ汁			
		ひなまつりポンチ			
4 (火)	牛乳	麦ごはん	814	37.3	2.5
		かえり煮干しと大豆の揚げ煮			
		厚揚げのみそそば煮			
		小松菜からし和え			
5 (水)	牛乳	肉うどん	753	31.0	2.7
		かき揚げ			
6 (木)	牛乳	スタミナ丼	720	34.3	2.7
		トックスープ(韓国)			
☆3年生を送る会☆					
7 (金)	牛乳	中華おこわ	834	33.1	2.7
		いかのかりん揚げ			
		ブロッコリーのごまみそ和え			
		桜餅			
10 (月)	牛乳	キムタクごはん(長野)	651	27.3	2.7
		タイピーエン(熊本)			
11 (火)	牛乳	わかめご飯	700	25.8	3.4
		みそ煮込みおでん			
		ほうれん草のごま和え			
12 (水)	牛乳	ソース焼きそば	756	32.3	2.5
		牛乳寒天ポンチ			
13 (木)	牛乳	麦ごはん	733	30.1	2.3
		カレイの西京焼き			
		切り干し大根のピリ辛炒め			
		きのこ汁			
17 (月)	牛乳	鰯の照り焼き混ぜごはん	726	25.6	2.3
		きりたんぼ汁(秋田)			
		↑保護者からのリクエスト			
18 (火)	牛乳	ライスボール(米粉パン)	765	36.1	3.3
		ハンバーグ			
		ブロッコリー			
		白菜のクリームスープ			
19 (水)	ジョア	中華丼	800	29.5	2.4
		みそポテト(埼玉)			
21 (金)	牛乳	麦ごはん	632	31.0	2.4
		タンドリーチキン			
		コールスローサラダ			
		春雨スープ			
24 (月)	牛乳	カレーライス	796	26.1	2.5
		コーンサラダ			
		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	750	30.5	22.5	375	107	3.7	3.8	292	0.51	0.55	25	2.6	6.9
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。