



令和7年
3月

♡毎月19日は食育の日です♡

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
自校調理中学校

川口市マスコット「きゅぼらん」

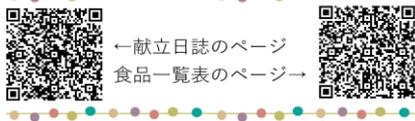
※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

日 曜	著参祭の日	献立名			主な食品			栄養価	
		主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
3月		メロンパン	牛乳	野菜スープ ウインナーのバジル揚げ 枝豆のサラダ 三色ゼリー	米 なたね油 小麦粉 ドレッシング オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし えだまめ もやし パプリカ	806	26.3
4火	○	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 菜の花のすまし汁 白ごまつくね	米 なたね油 さとう でんぶん ごま	牛乳 とり肉 かまぼこ わかめ	にんじん ごぼうしいたけ えだまめ たまねぎ ながねぎ 菜の花	762	28.5
今年度のテーマは「丈夫な体をつくろう！」3学期は「免疫力アップ！」									
5水	○	ごはん	牛乳	ごまキムチみそ汁 豚肉のにんにくソースがけ 海藻サラダ	米 さとうもろね油 ごま さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 こんぶ わかめ ふのり	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ キムチ にんにく もやし	780	30.5
キムチやみそなどの発酵食品は腸内環境を整え免疫力を高める働きがあります。									
6木	○	地粉うどん	牛乳	きつねうどん 野菜のかき揚げ デコボン	うどん さとう なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう デコボン(しらぬい)	747	24.2
単中独自献立「3年生リクエスト」									
7金	○	ごはん	牛乳	キムチチャーハン 豆腐入りかきたま汁 もやしのナムル 米粉のりんごタルト	米 なたね油 ごま油 でんぶんドレッシング 米粉 さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご	にんじん キムチ ビーマン たまねぎ にら もやし こまつな ぶなしめじ	784	25.8
10月		黒パン	牛乳 コーヒー 飲料	キャベツと肉団子のスープ 川口さともココロク コンサラダ	パン 黒とう なたね油 でんぶんドレッシング パン粉 さとも さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ おから	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	793	24.0
11火		麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ 乳酸菌飲料	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 ごまドレッシング さとう	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	851	24.9
12水	○	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 あんかけ豆腐ハンバーグ こんにゃくの炒め煮	米 玄米 さとう でんぶん なたね油	牛乳 油揚げ みそ とり肉 とうふ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ さやいんげん たまねぎ	744	23.5
13木	○	蒸し中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 ブロッコリーと根菜のサラダ 米粉のお祝いいちごケーキ	中華めん なたね油 ドレッシング 小麦粉 米粉 さとう 植物油 ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ 豆乳	にんじん もやし ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく ブロッコリー だいこん いちご	950	30.8
17月		はちみつパン	牛乳	野菜のクリームスープ ミートかぼちゃフライ ミニトマト	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード はちみつ パン粉	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ トマト かぼちゃ	778	24.3
18火		ごはん	牛乳	ガバオライス たまご入りヌードルスープ 白身魚のチリソースがけ 豆乳プリン	米 ごま油 さとう 米粉めん なたね油 でんぶん 水あめ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご ほき 豆乳	たまねぎ パプリカ ビーマン にんにく しょうが にんじん キャベツ とうもろこし	801	30.9
19水		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パオズ 小松菜ともやしのナムル ミニピーチゼリー	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ドレッシング 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ こまつな もやし もも	825	33.8

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、マカダミアナッツ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

- ・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。
- ・○印のある日ない日に関わらず、おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いいたします。

・アレルギー物質など献立表に記載されていない微量の食品については、学校にご相談ください。
また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」をホームページにて公開していますので併せてご確認ください。



あなたはひとりじゃない

人には言えない悩みごとを、ひとりでかかえて苦しんでいませんか。もやもやをぬけ出すための相談窓口をご紹介します。みなさんのためのヒントです。下の二次元コードをスマホでスキャンしてください。

※個人情報(なまえ、住んでいるところ、電話番号など)を入力する画面はありません。

※いきなり相談窓口につながることはありません(チャットボットの質問に答えていくと、最後に相談場所のホームページが表示されます)。

あなたのための無料の相談場所を気楽な気持ちでさがしてみてください。

出典：内閣府 独立行政法人NPO等

川口市立科学館

Kawaguchi Science Museum

科学展示室

科学ものづくり教室 入門！電気工作

3月22日(土) / 23日(日)

11:00~12:00 「ロボットダック」
13:00~14:00 「マグネシウム燃料電池カー」

1,200円(税込) 1,800円(税込)

メカモグラビックコーストーナメント

3月22日(土)
10:00~ 13:30 「体験会」
15:30 「トーナメント大会」

3月23日(日)
10:00~ 13:00 「体験会」
14:30 「トーナメント大会」

プラネタリウム

一般投影番組 **Now!**

3月15日(土)より投影開始!

スターリースカイ 天空に舞う星座たち

ペルセウスの勇敢な物語、アリアドネの純愛など、ストーリーに秘められた想いを迎えるギリシャ神話の色彩豊かな世界へご案内。

※春休み中は毎日投影！
投影日時などの詳細はホームページでご確認ください。

特別投影

星空リラクゼーション「南半球の星空探訪」

3月15日(土)/16日(日) 15:30~16:20
星空と音楽でおくる一般(大人)向けの特別投影
BGM=back numberより

朝日環境センターの火災により、特に気をつけていただくごみの出し方 資源循環課048-228-5370

ライター

なかみはから

有書ごみの日

われもの(せともの・ガラス類)

かみなどにつつま

一般ごみの日

リチウムイオン電池及び内蔵小型家電

端子部分をテープ等でふさぐ

金属類の日

