



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
センター調理中学校
(元郷センター献立)

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	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	ミネストローネ 川口ポテトコロッケ ブロッコリーと根菜のサラダ	パン マカロニ オリーブ油 さとう じゃがいも パン粉 なたね油	牛乳 ベーコン いんげん豆	キャベツ たまねぎ にんじん パプリカ トマト かぼちゃ にんにく ブロッコリー だいこん	754	20.9
4火	ごはん	牛乳	春の香りごはん みそ汁 さわらの西京焼き 桜もち	米 なたね油 さとう ふ もち米	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ みそ さわら あずき	菜の花 たけのこ にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ	843	34.2
5水	ごはん	牛乳	はるさめスープ 油淋鶏 野菜炒め	米 はるさめ ごま なたね油 でんぶん さとう	牛乳 ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん とうもろこし ながねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	768	25.5
6木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ミニトマト	うどん さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ 焼きちくわ あおさ	にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト	748	31.5
今年度の献立テーマは、「丈夫な体を作ろう!」です。3学期は「免疫力アップ」								
7金	ごはん	牛乳	豚汁 ぶりの照り焼き ひじきの五目煮	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ぶり とり肉 油揚げ ひじき	だいこん にんじん ほうれんそう ながねぎ えだまめ	769	33.4
ぶりなどの青魚は栄養が豊富で免疫力を高める働きのある不飽和脂肪酸が多く含まれています。								
10月	マール食パン	牛乳 コーヒー飲料	ポトフ 白身魚のレモン風味 ほうれん草のソテー	パン ココア じゃがいも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 ソーセージ たら	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー レモン ほうれんそう エリンギ とうもろこし	826	34.6
11火	麦ごはん	牛乳	カレーライス 焼ウインナー コーンサラダ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バーム油 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 レバー ソーセージ	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 きゅうり	831	23.7
12水	ごはん	牛乳	いも団子汁 みそカツ きんぴられんこん	米 じゃがいも でんぶん さとう パン粉 なたね油 ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 みそ	だいこん にんじん ながねぎ はくさい れんこん	781	25.5
13木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン ぎょうざ こまつナサラダ 米粉のお祝いいちごケーキ オニオンスープ ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ	中華めん ごま油 小麦粉 なたね油 さとう 植物油 米粉	牛乳 ぶた肉 みそ ツナ 豆乳	キャベツ 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 こまつな いちご	780	30.6
17月	ツイストパン	牛乳	中華風かきたまスープ 酢豚 手作りりんごゼリー	パン オリーブ油 なたね油 小麦粉 さとう	牛乳 ベーコン とり肉 大豆	にんじん たまねぎ エリンギ バセリトマト キャベツ きゅうり とうもろこし	757	27.1
18火	ごはん	牛乳	中華風かきたまスープ 酢豚 手作りりんごゼリー	米 でんぶん ごま油 ごま なたね油 じゃがいも さとう	牛乳 たまご ぶた肉 寒天	たまねぎ とうもろこし ほうれんそう しょうが にんじん たけのこ ビーマン りんご	775	25.9
19水	キャロットピラフ	牛乳	野菜のクリーム煮 鶏肉のピザ風焼き 花野菜のサラダ 豆乳プリン	米 じゃがいも 小麦粉 ラード さとう 玄米 植物油 ごまドレッシング 水あめ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 とり肉 ハム 豆乳	にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ ビーマン ブロッコリー カリフラワー	794	30.9

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。

・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、学校をおとして給食センターにご相談ください。

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。



←献立日誌のページ
食品一覧表のページ→



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 国政調査 国民生活意識調査

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 「ロボタック」
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)

メカモグラフィックコーストナメント
3月22日(土) 10:00~15:30 「体験会」「トーナメント大会」
3月23日(日) 10:00~14:30 「体験会」「トーナメント大会」

プラネタリウム
一般投影番組
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
STARRY SKY
大空に舞う星座たち
ヘ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巡り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
星空と音楽で楽しむ一般(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



有害ごみの日



なかみはから

われもの(せともの・ガラス類)



一般ごみの日

かみなどにつつま

リチウムイオン電池及び内蔵小型家電



金属類の日

端子部分をテープ等でふさぐ



朝日環境センター
火災に伴う
情報ページ