

令和5年度
3月給食目標
・感謝の気持ちを持つ

3月給食献立予定表

市貝中学校

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
								
		たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
	◆ ひなまつり 献立 ◆							
1 (金)	ちらしずし	鶏肉 卵 油揚げ		にんじん	れんこん しいたけ 枝豆	米 砂糖		825
	牛乳		牛乳					35.4
	さわらの梅みそ焼き	さわら みそ			梅 しょうが		マヨネーズ	22.9
	ごまあえ			小松菜	もやし		ごま	
	すまし汁	豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ	麩		
	ひなあられ		昆布 のり			米 砂糖		
4 (月)	チキンライス	鶏肉		にんじん	玉ねぎ コーン	米	バター	818
	牛乳		牛乳					29.1
	スペインオムレツ	卵 ベーコン			玉ねぎ	じゃが芋 でん粉	植物油脂	19.9
	チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり カリフラワー	砂糖	植物油脂	
	白菜スープ			パプリカ	白菜 玉ねぎ	じゃが芋		
5 (火)	ごはん					米		829
	牛乳		牛乳					28.3
	ハンバーグきのこソース	鶏肉 豚肉			玉ねぎ えのきたけ しめじ	小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油	25.1
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり コーン	じゃが芋	マヨネーズ	
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ			ねぎ 白菜			
6 (水)	チキンカレー(麦入りごはん)	鶏肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが グリーンピース	米 麦 じゃが芋	サラダ油 カレールウ	867
	牛乳		牛乳					23.6
	シーザーサラダ		チーズ	ブロッコリー パプリカ	キャベツ コーン	クルトン	植物油脂	23.8
	バナナ				バナナ			
	◆ 卒業お祝い 献立 ◆							
7 (木)	赤飯・ごま塩	ささげ				赤飯	ごま	832
	牛乳		牛乳					28.4
	メンチカツ・ソース	豚肉 卵			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 糖類	サラダ油	21.6
	おひたし	かつお節		小松菜	キャベツ もやし			
	けんちん汁	豆腐 みそ		にんじん	大根 白菜 ねぎ こんにゃく		サラダ油	
	お祝いデザート	豆乳			いちご果汁 いちごピューレ	米粉 砂糖	植物油脂	
8 (金)	卒業式 給食はありません  ご卒業おめでとうございます。 							
11 (月)	ごはん					米		807
	牛乳		牛乳					31.7
	生揚げのオイスター炒め	生揚げ 豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ たけのこ	砂糖	サラダ油	23.1
	もやしのナムル		わかめ	小松菜 にんじん	もやし	糖類	ごま ごま油	
卵スープ	卵			白菜 ねぎ チンゲン菜	でん粉			
12 (火)	ごはん					米		824
	牛乳		牛乳					33.5
	納豆	納豆						23.7
	ツナとわかめのあえ物	ツナ	わかめ		キャベツ			
どさんこ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ コーン にんにく	じゃが芋	バター		

令和5年度

3月給食献立予定表

市貝中学校

3月給食目標

・感謝の気持ちを持とう

		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (Kcal)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質 (g)
								脂質(g)
たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
13 (水)	キムチチャーハン	鶏肉		ピーマン	白菜	米 砂糖	ごま ごま油	779
	牛乳		牛乳					30.5
	厚焼き卵	卵				砂糖	植物油脂	22.0
	チョレギサラダ		のり	にら	キャベツ もやし		ごま	
	韓国風みそ汁	豆腐 みそ	茎わかめ	にんじん	白菜ねぎ にんにく		ごま油	
14 (木)	シュガートースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	774
	牛乳		牛乳					29.3
	イタリアンサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン	糖類	植物油脂	27.7
	ミートボールのブラウンシチュー	豚肉 鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ	じゃが芋	シチュールウ サラダ油	
15 (金)	麦入りわかめごはん		わかめ			米 麦		829
	牛乳		牛乳					28.2
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	サラダ油	26.6
	白菜のコールスローサラダ	ハム		にんじん	白菜 コーン レモン果汁	砂糖	マヨネーズ	
なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ			なめこねぎ				
18 (月)	ごはん					米		822
	牛乳		牛乳					31.3
	あじフライ・ソース	あじ 卵				パン粉 小麦粉	サラダ油	22.7
	磯辺あえ		のり	ほうれん草	キャベツ	砂糖	サラダ油	
大根のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜 にんじん	大根				
19 (火)	セルフ五目あんかけ丼	豚肉 いか		にんじん	玉ねぎ 白菜 テンゲン菜	米 でん粉	サラダ油	839
	牛乳		牛乳					32.1
	ポークしゅうまい②	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖		22.6
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 糖類	ごま 植物油脂	
21 (木)	ソース焼きそば	豚肉 なると		にんじん	キャベツ もやし	焼きそば麺	サラダ油	782
	牛乳		牛乳					32.5
	小松菜の中華スープ	卵 豆腐		小松菜	ねぎ			22.0
	県産ヨーグルト		生乳 生クリーム			砂糖		
22 (金)	修了式 給食はありません							

☆献立は材料の関係で急遽変更する場合があります。

☆3月1日(金)はひなまつり献立です。

☆3月7日(木)は卒業お祝い献立です。

☆3月8日(金)卒業式のため給食はありません。

☆3月22日(金)は修了式のため給食はありません。

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	830kcal	27g~42g	18g~27g	2.5g未満
<今月の栄養価平均値>	817kcal	30.3g	23.3g	2.9g

