



# 3月 給食予定献立表



令和2年度

はしの日：2日、3日、5日、9日、11日、12日、18日

北部中学校

日	曜	はし	牛乳	献立	主に血や肉・骨になるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
					1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米、パン、めん いも、砂糖	6群 油脂		脂質 (g)	塩分 (g)
1	月			ジャンバラヤ 小松菜サラダ フルーツポンチ	鶏肉 ツナ	牛乳 寒天	人参 ピーマン パプリカ 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく しめじ キャベツ みかん きゅうり レモン とうもろこし パイン 黄桃	米 麦 砂糖 でん粉 ゼリー	植物油 バター	796	22.3	24.4
2	火	///		梅ちりごはん 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 沢煮椀	ジャコ 豚肉 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 梅 ごぼう しょうが しめじ こんにゃく 白菜 たけのこ えのきたけ	米 麦 三温糖	いりごま 植物油	836	36.2	25.6
3	水	///		ちらし寿司 サワラの西京焼き 小松菜のごま和え お麩のすまし汁 ひし餅	サワラ 油揚げ 卵 みそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 さやえんどう	たけのこ もやし しょうが 長ねぎ かんぴょう 白菜 えのきたけ	米 麦 砂糖 お麩 ひし餅	すりごま いりごま	798	35.1	21.3
ひな祭り献立												2.9	
4	木			きな粉揚げパン チーズオムレツ じゃがみそサラダ 流山トマこまスープ	卵 きな粉 ウィンナー みそ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 トマト	キャベツ 大根 とうもろこし 白菜 にんにく 玉ねぎ	コッパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	ごま油 植物油	840	30.2	30.1
3.6													
5	金	///		ごはん アジの竜田揚げ ごんざ 飛鳥汁	アジ 生揚げ みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	大根 たけのこ こんにゃく 白菜 しめじ 長ねぎ しょうが	米 でん粉 さと芋 三温糖 じゃが芋	植物油	800	33.3	25.2
奈良県の料理												2.7	
8	月			チキンピラフ サケのマスタード焼き ポトフ はちみつレモンゼリー	鶏肉 サケ 豚肉	牛乳	人参 グリーンピース パセリ	玉ねぎ かぶ とうもろこし マッシュルーム セロリ	米 じゃが芋 ゼリー	植物油 バター マヨネーズ	843	33.4	24.5
2.1													
9	火	///		親子丼 のり酢和え なめこのみそ汁	鶏肉 卵 ツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 三つ葉	玉ねぎ もやし なめこ 大根 白菜 長ねぎ	米 三温糖 でん粉	いりごま	809	36.6	26.5
3.9													
10	水			サーモンクリームスパゲティ 鶏肉の風味焼き ミモザサラダ 卒業お祝いアイス	サケ ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれん草 小松菜 パセリ 人参	玉ねぎ たもぎ茸 にんにく キャベツ レモン マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 パン粉 砂糖 アイス	オリブオイル 植物油 バター	902	40.2	34.5
卒業お祝い献立												2.3	
11	木	///		ごはん サバのみそ煮 きんぴらごぼう だまこ汁	サバ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	しょうが 長ねぎ ごぼう 大根 白菜 こんにゃく えのきたけ	米 三温糖 だまこ餅	ごま油 いりごま	876	34.0	24.2
3.5													
12	金	///		煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツのおかか和え 苺マフィン	鶏肉 油揚げ ちくわ かまぼこ かつお節 卵 なると	牛乳 青のり	人参	大根 しめじ 長ねぎ キャベツ えのきたけ 白菜 いちご	うどん 小麦粉 グラニュー糖	植物油 バター	768	31.0	27.0
3.1													
15	月			チキンカレーライス ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく レモン カリフラワー とうもろこし 黄桃 アロエ パイン みかん	米 小麦粉 麦 じゃが芋 砂糖	植物油	854	26.2	24.2
2.4													
16	火	卒業式											
17	水			シナモントースト ポークビーンズ ジャーマンポテト かぶのスープ	大豆 白いんげん豆 豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 グリーンピース トマト 小松菜 パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム かぶ しめじ とうもろこし	食パン 砂糖 グラニュー糖 じゃが芋	バター 植物油	843	30.3	30.3
3.6													
18	木	///		ごはん (ひじきふりかけ) タラのレモンソースかけ 菜の花の辛子和え 豚汁	タラ ジャコ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ かつお節	牛乳 ひじき	人参 しそ 菜の花	もやし キャベツ 大根 こんにゃく 長ねぎ レモン	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	いりごま 植物油	780	34.5	22.2
3.0													
19	金			キムチチャーハン 春巻き 中華卵コーンスープ	豚肉 なると 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 にら 小松菜	長ねぎ しょうが 白菜 キャベツ たけのこ 玉ねぎ とうもろこし	米 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	いりごま 植物油 ごま油	790	28.1	26.8
3.0													
【今月の目標：一年間を振り返ろう】									月平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
										824kcal	32.6g	26.2g	2.9g

\*食材の納入等の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。