



# 3月給食予定献立表

日 に ち	は し の 日	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
			ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)
					からだの組織を作る			体の調子を整える		エネルギーになる			
1	(水)		切干大根の ビビンバ	韓国風スープ 麦芽ゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 さつま揚げ たまご	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 にら	にんにく しょうが もやし 切干大根 ねぎ 大豆もやし	米 砂糖 ゼリー	ごま サラダ油 ごま油	891	33.7 28.7 3.1	
2	(木)		ねぎ入り カレーライス	シーフードサラダ ゼリー入り フルーツポンチ	豚肉 イカ エビ 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ ねぎ みかん缶 桃缶 バイン缶 りんご缶	米 米粉 砂糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油 バター	869	29.9 22.1 3.1	
3	(金)		洋風ちらし寿司 ♪ひな祭り献立	さわらの竜田揚げ 麩のすまし汁 桜もち	さわら 豆腐 ツナ 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	えのき しめじ 干ししいたけ コーン レモン果汁	米 砂糖 花麩 桜もち	大豆白絞油 ごま	870	34.5 26.8 3.0	
6	(月)		抹茶ミルク 揚げパン	焼肉サラダ ワンタンスープ 大豆小魚	豚肉 なたと 大豆	牛乳 わかめ 脱脂粉乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜 ブロッコリー	にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ メンマ	パン 砂糖 ワンタンの皮	サラダ油 ごま油 ごま	806	36.0 29.6 3.4	
7	(火)		赤飯 ♪卒業祝い献立	鶏の唐揚げ ゆずレモン香りとえ 祝すまし汁 クリームプリン	鶏肉 なたと 豆腐 ささげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが ねぎ キャベツ 大根 えのき きゅうり ゆず果汁 レモン果汁	米 もち米 でんぶん プリン	ごま 大豆白絞油	843	34.9 27.3 2.6	
8	(水)		セルフ オムライス	パリパリサラダ 白いんげん豆と 野菜スープ カップヤクルト	鶏肉 白いんげん豆 シートエッグ	牛乳 カップヤクルト	にんじん 小松菜 グリーンピース	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 じゃがいも コーンフレーク	サラダ油 バター ごま油	820	31.5 21.9 3.5	
9	(木)		ごはん	ししゃものゆかり揚げ 茎わかめの金平 もやしとベーコンの味噌汁 清見オレンジ	ししゃも 豆腐 ベーコン 油あげ さつま揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし こんにゃく ごぼう 清見オレンジ	米 砂糖 でんぶん	ごま ごま油 大豆白絞油	802	33.2 24.4 2.9	
10	(金)	<b>卒業式 3年生の皆さんご卒業おめでとうございます!</b>											
13	(月)		ベーコンと ツナの トマトスパゲティ	春野菜のポトフ キャロット蒸しケーキ	豚肉 ベーコン ツナ たまご	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト缶 いんげん かぶの葉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ かぶ こんにゃく	スパゲティ じゃがいも 砂糖 小麦粉 ホットケーキミックス	サラダ油 オリーブ油 バター	829	32.9 28.4 2.6	
14	(火)		中華丼	中華卵スープ はるみ アーモンド小魚	豚肉 鶏肉 豆腐 イカ エビ なたと たまご	牛乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜 チンゲン菜	にんにく しょうが 干ししいたけ 白菜 たけのこ きくらげ ねぎ はるみ	米 砂糖 でんぶん	ごま油 アーモンド サラダ油 ごま	818	37.6 26.8 3.4	
15	(水)		ごはん 手作りふりかけ	鯖のカレー焼き 昆布茶和え だまこ汁	鶏肉 さば なたと かつお節	牛乳 ちりめん じゃこ きざみのり	にんじん 小松菜	キャベツ しょうが ねぎ 大根	米 だまこもち	ごま	813	35.7 19.7 3.2	
16	(木)		ミルクパン	鶏肉の薬味ソース わかめとコーンのサラダ クリームシチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 わかめ 生クリーム	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり コーン マッシュルーム ねぎ	パン じゃがいも 米粉 三温糖	サラダ油 バター 大豆白絞油	866	34.4 37.4 3.4	
17	(金)		中華おこわ	揚げ鯖のあんかけ きくらげの和えもの 海老団子スープ せとか	鶏肉 さば 焼き豚 豆腐 エビボール 干しえび	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり たけのこ きくらげ ねぎ 干ししいたけ もやし せとか	米 もち米 砂糖 でんぶん	ごま 大豆白絞油 ごま油	803	34.9 29.8 3.4	
20	(月)		ドライカレー	ポテトとかぼちゃのサラダ 野菜スープ アセロラゼリー	豚肉 レンズ豆 大豆 ハム	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ピーマン かぼちゃ トマトピューレー	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが コーン しめじ	米 じゃがいも 米粉 砂糖 ゼリー	バター サラダ油	820	30.3 21.1 3.4	
22	(水)		焼肉ピラフ	ミモザサラダ きのこのお山のスープ デコポン	豚肉 ベーコン たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草	にんにく しょうが キャベツ えのき 玉ねぎ しめじ レモン果汁 でこぼん マッシュルーム	米 砂糖 じゃがいも 米粉 パイシート	バター サラダ油 ごま ごま油	838	25.5 33.1 2.8	
23	(木)		わけねぎの 和風スパゲティ	野菜のクリームスープ ライスコロッケ りんご	鶏肉 たまご ツナ ハム かつお節	牛乳 生クリーム チーズ 粉チーズ	にんじん 小松菜 わけねぎ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが 干ししいたけ しめじ りんご	スパゲティ 米 小麦粉 米粉 パン粉	バター オリーブ油 大豆白絞油	867	33.1 30.2 3.3	

※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

- ★ 給食前にしっかりと手洗いをし、感染対策を徹底しよう！
- ★ 給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう！
- ★ はしの日には、忘れずにはしを持参しよう。



今月の 平均栄養価	837	33.2 27.1 3.1
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

早いもので、もう3月ですね。

3年生の皆さんは、中学校の給食の時間を通して、たくさんの思い出や、たくさんの味に出会えたでしょうか？

1年生の頃はあまり食べられなかった給食も、徐々に食べる量も増え、今では体も大きく成長しましたね。

これからは、自分で食事を選んでいく機会が増えていきます。

ぜひ、自分のために日々の食事を大切に、今後も健康な体、そして心を作ってください。

西初石中学校給食室より

