

3月 学校給食献立予定表 (中学校)

令和5年度
塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名 ※ 毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			主 1群 たんぱく質 肉・魚・卵・大豆		主 2群 無機質 牛乳・小魚・海藻等		主 3群 緑黄色野菜			主 4群 その他の野菜・きのこ・果物	
			主に体の組織を作る				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる
				ビタミン		炭水化物		脂質			
1 金	3月3日は「桃の節句」	主食 セルフ五目ごはん(ごはん)						米		778	
		副菜 (●セルフ五目ごはんの具)	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう かんぴょう だけのこ しいたけ		砂糖	油	29.9	
		主菜 ◇●花型豆腐バーグ	鶏肉 豆腐 おから		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく		砂糖		19.8	
		副菜 ●ゆばのすまし汁	ゆば 豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ				2.7	
4 月	丼について知ろう	主食 牛丼(ごはん)						米		809	
		主菜 (牛丼の具)	牛肉		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ (しらたき)		砂糖	油	32.7	
		副菜 ▲ほうれん草のごま和え			にんじん ほうれん草	もやし		砂糖	ごま	21.4	
		副菜 ●豆腐とじゃがいもの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		ねぎ		じゃがいも		3.1	
5 火	ごぼうについて知ろう	主食 ごはん						米		874	
		主菜 ●和風おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ しょうが にんにく 大根 りんご		砂糖		29.3	
		副菜 ▲●ごぼうサラダ	味噌		にんじん	ごぼう きゅうり コーン			ごま 卵不使用マヨネーズ	28.8	
		副菜 ●味噌けんちん汁	豆腐 味噌		にんじん	大根 白菜 ねぎ (こんにゃく)		里芋	油	2.8	
6 水	姿勢よく食べよう	主食 ごはん						米		796	
		主菜 さばの味噌煮	さば 味噌					砂糖		30.2	
		副菜 ◇●キムチ和え				きゅうり もやし				24.5	
		副菜 ○●おでんスープ	らくわ さつま揚げ ウィンナー うすら餅		にんじん	大根				2.7	
7 木	卒業おめでとうございます	主食 ◇シエルパン						シエルパン		838	
		主菜 レモンペッパーチキン	鶏肉		パセリ	赤ピーマン レモン			油	33.8	
		副菜 ●ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ		じゃがいも	卵不使用マヨネーズ	37.0	
		副菜 千切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ 大根				3.5	
		その他 ●お祝いケーキ	豆乳 大豆粉			いちご		米粉 砂糖			
8 金	 卒業式 										
11 月	ひじきについて知ろう	主食 ごはん						米		877	
		主菜 ◇●コロッケ・小袋ソース	豚肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖	油		27.7	
		副菜 ●ひじきの炒め煮	大豆 油揚げ さつま揚げ	ひじき	にんじん	(こんにゃく)		砂糖	油	27.0	
		副菜 ◇●豆腐チゲスープ	豚肉 豆腐 味噌		にんじん いら	白菜 ねぎ				3.2	
12 火	さわらについて知ろう	主食 ごはん・▲のり香味		のり				米	ごま	756	
		主菜 ●さわら梅醤油焼き	さわら							28.5	
		副菜 ●小松菜の煮浸し	油揚げ		にんじん 小松菜	もやし		砂糖		18.3	
		副菜 ●白菜と肉団子のスープ	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん	白菜 たまねぎ コーン		春雨 でんぷん		2.9	
13 水	ハンサンスーについて知ろう	主食 ごはん						米		839	
		主菜 ◇▲●麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆ミート 味噌		にんじん いら	だけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ		砂糖 でんぷん	油	32.4	
		副菜 ◇ポークしゅうまい(3個)	豚肉			たまねぎ しょうが		小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖		23.2	
		副菜 ▲ハンサンスー			にんじん	キャベツ		春雨 砂糖	ごま ごま油	2.8	
14 木	ささみについて知ろう	主食 ◇はちみつパン						はちみつパン		857	
		主菜 ●ささみカツ	鶏肉 大豆					じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖	油	38.1	
		副菜 ツナレモンサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり レモン果汁				32.2	
		副菜 ◇☆野菜シチュー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ		じゃがいも (ルー) (白いんげん豆)	油	2.7	
15 金	海藻について知ろう	主食 ごはん						米		880	
		主菜 ◇ビーフカレー	牛肉		にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも (ルー) (白いんげん豆)	油	27.7	
		副菜 ◇▲●海藻サラダ		わかめ こんぶ とさかひ	にんじん	キャベツ コーン			中華ドレッシング	23.6	
		その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト						2.5	
18 月	レモンについて知ろう	主食 わかめごはん		わかめ				米		817	
		主菜 鶏肉のレモンソースがけ	鶏肉			レモン果汁		でんぷん 砂糖	油	28.4	
		副菜 コーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン			コーンドレッシング	25.5	
		副菜 ●なめこ汁	豆腐 味噌		にんじん	ねぎ なめこ				3.1	
19 火	酢豚について知ろう	主食 ごはん						米		823	
		主菜 ○●肉団子の酢豚風	鶏肉 豚肉 大豆 うすら卵		にんじん ピーマン (トマトクチャップ)	たまねぎ だけのこ しいたけ		砂糖 でんぷん	油	26.8	
		副菜 ●中華スープ	豚肉 豆腐		にんじん	もやし きくらげ			ごま油	22.4	
		その他 ☆■フルーツ杏仁				みかん缶 バイン缶 黄桃缶		(杏仁豆腐)		2.4	
21 木	1年間の振り返りをしよう	主食 ◇ミルクパン						ミルクパン		851	
		主菜 ◇焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ もやし		焼きそば麺	油	31.8	
		主菜 ◇★えびカツ	えび たら			たまねぎ		パン粉 でんぷん	油	28.7	
		副菜 にんじんサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁		砂糖	オリーブオイル	3.5	
22 金	 修了式 										

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・にんじん・ねぎ・白菜

【食物アレルギー表示】◇小麦(微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類 ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満
今月の平均 エネルギー：831kcal たんぱく質：30.5g 脂質：25.6g 食塩相当量：2.9g

※ 実際の摂取量には個人差があります。

給食のブログはこちらから

