

3月学校給食献立予定表（中学校）

令和6年度
塩谷町立学校給食センター

日付	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おりません。）						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		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 飲用牛	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
		肉・魚・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻等	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖類	油脂		
ひなまつり献立 3 月	主食 ごはん					米		826	
	主菜 ◇●豆腐ハンバーグてりやきソース	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖		30.6	
	副菜 ●菜の花のツナあえ	ツナ		菜の花 ほうれん草	きゃべつ		ごま ノンエッグマヨネーズ	24.0	
	副菜 ●すまし汁	はんぺん ハマグリ 豆腐	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ			2.4	
	その他 ■●桃の杏仁豆腐	豆乳			もも りんご果汁	砂糖			
4 火	主食 ◇◎焼きそば	豚肉 いか	あおのり	にんじん	きゃべつ もやし	やきそば麺	油	824	
	主菜 ◇●タコメンチ	たら たこ	あおさのり		きゃべつ しょうが	パン粉 小麦粉 でんぷん	油	33.5	
	副菜 ●▲ひじき入りごぼうサラダ		ひじき	にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ごまドレッシング	39.2	
	その他 ◇☆○チーズドック	たまご	チーズ			こむぎこ さとう	油	2.8	
5 水	主食 ごはん					米		840	
	主菜 ◇☆●ポークカレー	豚肉 白いんげん豆	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも ルウ	油	26.0	
	副菜 ビーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆		ブロッコリー	きゃべつ コーン		和風ドレッシング	22.2	
	その他 富士山ゼリー					砂糖		2.4	
6 木	主食 ◇☆紅茶パン					パン		759	
	主菜 ○●トマトミートオムレツ	たまご 鶏肉		トマト	たまねぎ	でんぷん	油	26.0	
	副菜 コーンサラダ			にんじん ブロッコリー	コーン きゃべつ		コーンドレッシング	33.3	
	副菜 五目炒めビーフン	豚肉		にんじん ビーマン	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	ビーフン	ごま油	2.5	
お祝い献立 7 金	主食 わかめごはん		わかめ			米		884	
	主菜 ◇○☆●鶏のからあげ（3個）	鶏肉 たまご			しょうが	でんぷん 小麦粉	油	33.6	
	副菜 ツナのり酢あえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		31.7	
	副菜 ●なめことあおさのみそ汁	豆腐 みそ	あおさのり	にんじん	なめこ ねぎ			2.8	
	その他 ●お祝いケーキ	豆乳			いちご	米粉 砂糖			
10 月	---🎀---🎀---🎀---🎀---🎀--- 卒 業 式 ---🎀---🎀---🎀---🎀---🎀---								
非常食体験 11 火	主食 ◇☆チーズパン		チーズ			パン		810	
	主菜 非常用防災カレー			にんじん トマト	コーン たまねぎ しめじ	米 じゃがいも		25.8	
	副菜 白菜とベーコンのスープ	ベーコン かまぼこ		にんじん	はくさい えのきたけ コーン			35.2	
	その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト		アロエ			2.4	
12 水	主食 ごはん 味のり		のり			米		782	
	主菜 たらの照焼	たら						32.7	
	副菜 ◇○☆▲●根菜サラダ			にんじん	れんこん ごぼう コーン	砂糖	ドレッシング ごま ごま油	21.9	
	副菜 ●豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ えのきたけ			2.4	
13 木	主食 ◇☆アップルパン				りんご	パン		836	
	主食 ◇ツナとトマトのスパゲティ	ツナ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	油	33	
	主菜 ◇☆●ハムチーズサンド	豚肉 鶏肉	チーズ		たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	34.6	
	副菜 ●コールスローサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	2.7	
14 金	主食 ごはん					米		803	
	主菜 ぶりの照焼	ぶり						33.5	
	副菜 千草あえ	ハム		ほうれん草	きゃべつ もやし	砂糖		22.1	
	副菜 ●大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ			2.5	
	その他 りんごゼリー				りんご	砂糖			
17 月	主食 ごはん					米		816	
	主菜 ○◇●五目厚焼玉子	たまご 鶏肉	もずく	にんじん	たけのこ しいたけ	砂糖 でんぷん		29.4	
	副菜 ▲にらの和風あえ			にら にんじん いんげん	もやし		ごま 和風ドレッシング	24.1	
	副菜 ▲豚肉と里芋のごまみそ煮	豚肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう (こんにゃく)	さといも 砂糖	油 ごま	2.3	
18 火	主食 ◇☆バターロールパン					パン		725	
	主菜 鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉			たまねぎ にんにく レモン りんご	砂糖 でんぷん		34.0	
	副菜 ツナレモンサラダ	ツナ		にんじん	きゃべつ きゅうり レモン汁			32.5	
	副菜 ◇☆コーンと白いんげんのポタージュ	ウインナー いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	ルウ	バター	2.8	
19 水	主食 ごはん					米		816	
	主菜 ○オムレツ	たまご					油	31.8	
	副菜 ●ハムマリネ	ハム			コーン きゅうり だいこん		マリネドレッシング	33.6	
	副菜 ◇☆●ハッシュドビーフ	牛肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ マッシュルーム しょうが にんにく	ルウ	油	2.6	
21 金	主食 ごはん					米		840	
	主菜 ◇●モロのチリソースかけ	モロ			ねぎ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	ごま油	30.6	
	副菜 ◎おこげ入り中華スープ	豚肉 いか		にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ たけのこ しょうが	米 でんぷん	ごま油	20.9	
	その他 ■☆フルーツ杏仁豆腐		乳たんぱく		もも りんご みかん	砂糖		2.6	
24 月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 修 了 式 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								

※ 11日（火）は非常食を体験する献立です。2011年3月11日の東日本大震災から14年が経ちましたが、災害はまだいつ起こるかわかりません。災害時に食べるものを
知っておくことも大切です。この体験が、災害について考えたり、備えたりするきっかけになってほしいです。

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・ねぎ・にんじん

【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（くるみ・アーモンド等） ▲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：830kcal たんぱく質：30.3g 脂質：27.2g 食塩相当量：2.7g

※ 実際の摂取量には個人差があります。