

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 肉・魚・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・小魚・海藻等	3群 飲用牛	4群 ビタミン 緑黄色野菜	5群 炭水化物 その他の野菜・きのこ・果物	6群 脂質 穀類・いも類・砂糖類		
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	きゅべつ		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	きゅべつ 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		きゅべつ しょうが	パン粉 小麦粉 でんぶん	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 ピーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆		プロッコリー	きゅべつ 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	でんぶん	油	26.0	
	副菜 コーンサラダ			にんじん プロッコリー	コーン きゅべつ		コーンドレッシング	33.3	
	副菜 五目炒めピーフン	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	ピーフン	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	でんぶん 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ぞ汁	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	
	主食 ごはん 味のり		のり			米		782	
12水	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 ●豆腐とわかめのみぞ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ えのきたけ			2.4	
	主食 ◇☆アップルパン				りんご	パン		836	
13木	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	
	主食 ◇☆●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	きゅべつ きゅうり コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	2.7	
	主食 ごはん					米		803	
14金	主菜 ぶりの照焼	ぶり						33.5	
	副菜 千草あえ	ハム		ほうれん草	きゅべつ もやし	砂糖		22.1	
	副菜 ●大根のみぞ汁	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			
	主食 ごはん					米		816	
17月	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 でんぶん		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ぞ煮	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	
	主食 ◇☆バターロールパン					パン		725	
18火	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 でんぶん		34.0	
	副菜 ツナレモンサラダ	ツナ		にんじん	きゅべつ きゅうり レモン汁			32.5	
	副菜 ◇☆コンと白いんげんのボタージュ	ワインナー いんげん豆	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ コーン	ルウ	バター	2.8	
	主食 ごはん					米		816	
19水	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 プロッコリー	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	
	主食 ごはん					米		840	
21金	主菜 ◇●モロのチリソースかけ	モロ			ねぎ しょうが にんにく	でんぶん 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 でんぶん	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	
	主食 ごはん								
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1日の東日本大震災から14年が経ちましたが、災害はまた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。