



# 3月献立予定表

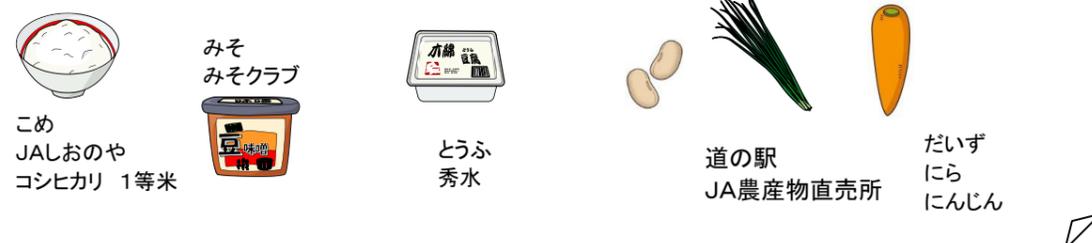
(小学校)

【平成30年】

塩谷町立学校給食センター

日曜	主食	牛乳	ふくしよく	おもなざいりょう						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 しつ グラム
				血や肉となる		体の調子を整える		力や体温となる			
1 木	ナン	牛乳	キーマカレー <b>船生小リクエスト献立</b> ○トマトミートオムレツ かいそうサラダ ☆○アイスクリーム	ぶたにく たまご	牛乳 かいそう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり (こんにやく)	ナン アイスクリーム	あぶら ごま パンパンジイド	716	27.3 32.4	
2 金	わかめごはん	牛乳	さわらのさいきょうみそやき なのはなとほうれんそうのおひたし ○●かきたまじる ひなあられ <b>ひな祭り献立</b>	さわら たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん なのはな ほうれんそう にら	こめ でんぷん	あぶら	603	28.0 16.4	
5 月	ごはん	牛乳	ソースカツ じゃこのサラダ(小エビ注意) アサリのみそしる	ぶたにく ちくわ あさり みそ	牛乳 ちりめんじゃこ (いわし)	にんじん こまつな きやべつ ねぎ	こめ あぶら 和風ごましょうゆ ドレッシング	634	25.7 20.7		
6 火	ごはん 小袋青じそドレッシング	牛乳	ハヤシライス チキンサラダ アセロラゼリー	ぶたにく とりにく	牛乳 かいそう	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり パイン	こめ ゼリー	あぶら	717	24.3 21.3	
7 水	あかかぶあおなごはん	牛乳	ぎんヒラスのじぶやき やさいのごまあえ ●なめこじる	ぎんヒラス とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	こめ さとう	あぶら ごま	607	27.0 16.5	
8 木	バターロールパン	牛乳	スパゲティミートソース グリーンサラダ パインのかんづめ	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	パン あぶら イタリアン ドレッシング	727	30.1 22.5		
9 金	ごはん	牛乳	●なつとう レモンあえ 肉じゃが	なつとう ぶたにく	牛乳	にんじん きやべつ レモン きゅうり たまねぎ (こんにやく)	こめ じゃがいも さとう	あぶら	612	23.4 16.3	
12 月	ごはん 天井のたれ	牛乳	★いかてんぷら もやしのおひたし ●とんじる	いか ぶたにく とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	こめ じゃがいも	あぶら	699	25.1 23.4	
13 火	ごはん	牛乳	ポークカレー ●えだまめ ☆ハートあんにとフルーツ ☆ミニチーズ	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ えだまめ みかん パイン	こめ じゃがいも あぶら バター	646	19.3 19.5		
14 水	チャーハン	牛乳	★えびシューマイ(2個) ●しめじあえ ちゅうかふうコーンスープ	えび ベーコン あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	こめ あぶら ごま	590	20.9 17.9		
15 木	コッペパン いちごジャム	牛乳	しろみさかなフライ 小袋ソース ポイルブロッコリー ●☆だいずのシチュー	ホキ だいず とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	パン じゃがいも あぶら パンパンジイド ドレッシング	625	28.9 25.2		
16 金	ごはん やさいふりかけ	牛乳	ハンバーグバーベキューソース ポイルキャベツ ●けんちんじる ○☆おいわいケーキ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん きやべつ ねぎ ごぼう はくさい だいこん (こんにやく)	こめ さとう ケーキ	あぶら	773	28.1 29.0	
19 月	<b>卒業式</b> 6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。 給食はありません。										
20 火	すめし		てまきずしのぐ(ツナコーン・バックハム) ★ごもくビーフン(いか) はんぺんのすましじる	卵不使用 はんぺん ツナ(まぐろ) いか	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	きゅうり たくあん たまねぎ きやべつ ねぎ しいたけ	こめ あぶら 卵不使用 マヨネーズ	644	25.8 20.8	
21 水	祝日 春分の日										
22 木	ココアパン	牛乳	たぬきうどん カレーロール ☆●ナッツサラダ	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	しいたけ えだまめ	パン てんかす あぶら パンパンジイド ドレッシング	723	26.8 31.1	
23 金	修了式 給食はありません。										

塩谷町産の材料(予定)



\*材料の都合で献立を変更する場合があります。

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	665	25.8	22.4	2.8
小学校基準	640	24.0	20.3	2.5

食事に制限がある人のために料理に印をつけました。

- 大豆・大豆製品(みそを除く) ○ 卵・卵製品
- ◆ ナッツ類 ★ えび・いか・かに製品
- ☆ 乳製品(飲用牛乳を除く)





# 3月献立予定表

(中学校)

【平成30年】

塩谷町立学校給食センター

日曜	主食	牛乳	副食	主な材料			エネルギー Kcal	たんぱく質 脂質 g		
				主に体の組織をつくる 1群(魚・肉等)・2群(牛乳・小魚等)	主に体の調子を整える 3群(緑黄色野菜)・4群(その他の野菜)	主にエネルギーになる 5群(穀類・いも類等)・6群(油脂)				
1 木	ナン	牛乳	キーマカレー ○トマトミートオムレツ 海藻サラダ ○☆アイスクリーム	ふたにく たまご	牛乳 かいそう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり (こんにゃく)	ナン アイスクリーム	あぶら ごま パンパンジイ ドレッシング	984	38.9 40.8
2 金	わかめご飯	牛乳	さわらの西京味噌焼き 菜の花とほうれん草のおひたし ○●かき玉汁 ひなあられ <b>ひな祭り献立</b>	さわら たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん なのはな ほうれんそう にら	こめ でんぷん	あぶら	819	33.4 18.4
5 月	ご飯	牛乳	ソースカツ(2個) じゃこのサラダ(小エビ注意) アサリのみそ汁 <b>受験に勝つ! 献立</b>	ふたにく ちくわ あさり みそ	牛乳 ちりめんじゃこ (いわし)	にんじん こまつな	こめ	あぶら 和風ごましょうゆ ドレッシング	817	32.2 25.0
6 火	ご飯 小袋青じそドレッシング	牛乳	ハヤシライス チキンサラダ アセロラゼリー	ぎんヒラス とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	こめ ゼリー	あぶら ごま	876	28.7 23.9
7 水	赤かぶ青菜ご飯	牛乳	銀ヒラスの治部焼き 野菜のごま和え ●なめこ汁	ふたにく とりにく	牛乳 かいそう	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり パイン	こめ	あぶら	763	32.5 18.9
8 木	バターロールパン	牛乳	スパゲティミートソース グリーンサラダ パインの缶詰 ○☆卒業お祝いケーキ	ふたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	パン ケーキ	あぶら イタリアン ドレッシング	841	33.4 35.4
9 金	<b>卒業式</b> 3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。 給食はありません。									
12 月	ご飯	牛乳	◆いか天ぷら もやしのおひたし 豚汁	いか ふたにく とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	こめ じゃがいも	あぶら	895	31.5 29.0
13 火	ご飯	牛乳	ポークカレー ●枝豆 ☆ハートの杏仁とフルーツ ☆ミニチーズ	ふたにく	牛乳 チーズ	にんじん	こめ じゃがいも あんぱん	あぶら バター	820	23.6 23.4
14 水	チャーハン	牛乳	◆えびシューマイ(3個) ●しめじ和え 中華風コーンスープ	えび ベーコン あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	こめ	あぶら ごま	764	25.8 21.3
15 木	コッペパン いちごジャム	牛乳	白身魚フライ 小袋ソース ボイルブロッコリー ☆●大豆のシチュー	ホキ だいち とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	パン じゃがいも	あぶら パンパンジイ ドレッシング	837	38.4 32.4
16 金	ご飯 野菜ふりかけ	牛乳	ハンバーグバーベキューソース ボイルキャベツ ●けんちん汁	ふたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	こめ さといも ケーキ	あぶら	855	33.8 27.0
19 月	ご飯	牛乳	●○信田煮(信田とこんにゃく) 野菜のマーボ炒め オレンジ	しのだ ふたにく	牛乳	にんじん ピーマン	こめ さとう	あぶら	803	30.3 25.6
20 火	酢飯	牛乳	手巻き寿司の具(ツナコーン・パックハム) ◆五目ビーフン はんぺんすまし汁	卵不使用 はんぺん ツナ(まぐろ) いか	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	こめ	あぶら 卵不使用 マヨネーズ	802	30.8 23.2
21 水	<b>祝日 春分の日</b>									
22 木	ココアパン	牛乳	たぬきうどん カレーロール ☆●ナッツサラダ	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	パン てんかす	あぶら パンパンジイ ドレッシング	843	31.9 35.7
23 金	<b>修了式</b> 給食はありません。									

\* 材料の都合で献立を変更する場合があります。

塩谷町産の材料(予定)

こめ  
JAしおのや  
コシヒカリ 1等米

みそ  
みそクラブ

とうふ  
秀水

道の駅  
JA農産物直売所

だいず  
にら  
にんじん

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	831	31.4	26.5	3.4
中学校基準	820	30.0	25.9	3.0

食事に制限がある人のために料理に印をつけました。

- 大豆・大豆製品(みそを除く) ○ 卵・卵製品
- ◆ ナッツ類 ★ えび・いか・かに製品
- ☆ 乳製品(飲用牛乳を除く)

