

3月学校給食献立予定表 (中学校)

日付	今日の給食のねらい	献立名		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				
		※ 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 体の 細 織 を 作 る		主 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 緑黄色野菜	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
1 火	かんぴょうについて知ろう	主食 ごはん						米		774		
		主菜 ●納豆	納豆								28.0	
		副菜 かんぴょうサラダ	ハム			かんぴょう キャベツ コーン			卵不使用マヨネーズ		20.7	
		副菜 ●鶏団子汁	鶏肉 大豆 味噌		にんじん	大根 白菜 ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが にんにく					2.2	
2 水	ひなまつり献立です	主食 ごはん・のり香味		のり				米	ごま	758		
		主菜 さわら西京漬け焼き	さわら 西京味噌					砂糖			34.1	
		副菜 菜の花のおひたし			菜の花 にんじん ほうれん草	もやし					19.1	
		副菜 ●ゆばのすまし汁	ゆば 豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ					1.9	
3 木	桃の節句	主食 パンプキンパン			かぼちゃ			パン		776		
		主食 *3年生 ●きなこ揚げパン	きなこ					パン 砂糖	油		31.4	
		主菜 オツナマヨオムレツ	卵 ツナ					砂糖 でんぷん	マヨネーズ 油		24.7	
		副菜 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン					3.4	
4 金	ヨーグルトについて知ろう	主菜 カツカレー (●ヒレカツ)	豚肉 大豆粉					パン粉	油	950		
		副菜 (カレー)			にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも 砂糖 (ルウ) (白いんげん豆)	油		29.5	
		副菜 キャベツときゅうりの甘酢和え				キャベツ きゅうり		砂糖			25.3	
		その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト							2.5	
7 月	じゃがいもについて知ろう	主食 ごはん・さげばっば	さげ					米 砂糖	ごま	766		
		主菜 O厚焼卵	卵					でんぷん	油		26.6	
		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		18.8	
		副菜 豚汁	豚肉 味噌		にんじん	大根 たまねぎ ごぼう ねぎ (こんにゃく)			油		2.4	
8 火	卒業おめでとうございます	主食 わかめごはん		わかめ				米		842		
		主菜 魚の白醤油漬け焼き	シルバー								35	
		副菜 ほうれん草のおひたし	花かつお		ほうれん草	もやし			ごま		23.9	
		副菜 ●ゆばの味噌汁	ゆば 豆腐 かまぼこ 味噌		にんじん	ねぎ					3.5	
9 水	---🎀---🎀---🎀---🎀---🎀---🎀---🎀---🎀---🎀--- 卒業式 ---🎀---🎀---🎀---🎀---🎀---🎀---🎀---🎀---🎀---											
	10 木	キムチについて知ろう	主食 手巻きごはん (ごはん・のり)		のり				米		888	
			主菜 (●納豆)	納豆								37.7
			主菜 (焼肉)	豚肉			たまねぎ			油		32.0
副菜 (ツナコーン)			ツナ			コーン きゅうり			卵不使用マヨネーズ		2.9	
11 金	玉生小学校リクエスト給食です	主食 ごはん						米		844		
		主菜 O鶏の唐揚げ (3個)	鶏肉 卵白			しょうが		砂糖 小麦粉	油		30.2	
		副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ					25.5	
		副菜 ●豆腐とわかめと油揚げの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	にんじん	ねぎ					2.4	
14 月	たまねぎについて知ろう	主食 ごはん						米		842		
		主菜 ●デミグラスソースハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆		(トマトケチャップ)	にんにく しょうが		砂糖			31.2	
		副菜 ツナレモンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモン汁					23.5	
		副菜 オニオンスープ	ベーコン		パセリ	たまねぎ					2.1	
15 火	ししゃもについて知ろう	主食 ごはん・わかめばっば		わかめ ちりめんじゃこ				米 砂糖	ごま	874		
		主菜 ●ししゃもフライ・小袋ソース	カラフトシヤモ					パン粉	油		32.2	
		副菜 切干大根のナムル			にんじん	切干大根 枝豆			ナムルドレッシング		27.6	
		副菜 ●けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ (こんにゃく)		里芋	油		2.2	
16 水	にらについて知ろう	主食 ごはん						米		789		
		主菜 青椒肉絲	豚肉		ピーマン にんじん	たけのこ もやし しょうが			油		27.1	
		副菜 ●豆腐とにらのスープ	豆腐		にら にんじん	ねぎ					19.6	
		その他 ☆■フルーツ杏仁				みかん バイン 黄桃		(杏仁豆腐)			2.0	
17 木	スペイン風オムレツについて知ろう	主食 ココアパン						ココアパン		855		
		主菜 Oスペイン風オムレツ	卵 鶏肉		ほうれん草	たまねぎ		じゃがいも でんぷん	油		29.5	
		副菜 ☆◆野菜とナッツのサラダ		チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ			アーモンド カシューナッツ 中華ドレッシング		33.1	
		副菜 ABCスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	セロリ たまねぎ		じゃがいも マカロニ			3.2	
18 金	うどんについて知ろう	主食 ごはん						米		873		
		主菜 ☆●鮭とチーズのカツ・小袋ソース	鮭	チーズ		たまねぎ		パン粉	油		31.3	
		副菜 うどのきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう うど (こんにゃく)		砂糖	油 ごま		25.9	
		副菜 ●なめことあおさの味噌汁	豆腐 味噌	あおさのり	にんじん	ねぎ なめこ					3.2	
22 火	酢豚について知ろう	主食 ごはん						米		899		
		主菜 O●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 (トマトケチャップ)	たまねぎ たけのこ しいたけ		砂糖 でんぷん	油		32.6	
		副菜 ★焼きえびしゅうまい	えび たら			たまねぎ		小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖	油		25.6	
		副菜 中華風もやし和え	ハム		にんじん 小松菜	もやし			中華ドレッシング		2.9	
23 水	1年間を振り返ろう	主食 三色丼 (ごはん)						米		861		
		主菜 (●豚肉そぼろ)	豚肉 大豆ミート		にんじん	しょうが		砂糖	油		33.6	
		主菜 (O錦糸卵)	卵								26.4	
		副菜 (ほうれん草のおひたし)			ほうれん草				ごま		2.7	
24 木	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 修了式 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸											

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にんじん・ねぎ・にら 栄養士 大島
 【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 O卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●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：839kcal たんぱく質：31.4g 脂質：24.8g 食塩相当量：2.6g



※ 実際の摂取量には個人差があります。給食のブログへはこちらから