

# 3月学校給食献立予定表 (中学校)

令和4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)	
			主にご飯の繊維を作る			主にご飯の調子を整える				
			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 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも類・砂糖類	6群 脂質 油脂		
1 水	手をきれいに洗おう	主食 ごはん					米	908		
		主菜 豚肉コロッケ・小袋ソース	豚肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖 油	29.9		
		副菜 五目きんぴら	豚肉 さつまいも		にんじん	ごぼう (こんにゃく)	砂糖	油	28.1	
		副菜 ピリ辛味噌汁	豚肉 味噌		にんじん	大根 ねぎ にんにく しょうが しいたけ		油	3.5	
2 木	大宮小学校のリンクエスト給食です	主食 コッパン・いちごジャム						778		
		主菜 ☆チキンチーズ焼き	鶏肉 大豆粉	チーズ	パセリ	赤ピーマン	パン粉	油	35.2	
		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	24.1	
		副菜 コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ			3.7	
3 金	ひなまつり献立です	主食 セルフ五目ごはん(ごはん)					米	887		
		副菜 (●五目ごはんの具)	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう かんぴょう たけのこ しいたけ	砂糖	油	37	
		主菜 魚のフライ・小袋ソース	ヤシオマス				パン粉	油	24.2	
		副菜 ●はまぐりの味噌汁	はまぐり 豆腐 味噌		にんじん 三つ葉				2.7	
6 月	わかめについて知ろう	主食 ごはん					米	771		
		主菜 ●照焼チキン	鶏肉				砂糖 てんぷん		29.0	
		副菜 小松菜とわかめのナムル		わかめ	にんじん 小松菜	もやし		ごま ごま油	20.7	
		副菜 ☆どさんこ汁	豚肉 味噌	わかめ	にんじん	もやし ねぎ コーン しょうが	じゃがいも	油 バター	2.7	
7 火	魚もしっかり食べよう	主食 ごはん・のり香味		のり			米	ごま	800	
		主菜 金目鯛白しょうゆ焼き	金目ダイ				砂糖		30.7	
		副菜 ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	17.8	
		副菜 すいとん汁	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	小麦粉(すいとん)		2.1	
8 水	よい姿勢で食べよう	主食 ビビンバ丼(ごはん)					米	830		
		主菜 (焼肉)	牛肉			にんにく (しらたき)	砂糖	ごま油	35.2	
		副菜 (ナムル)			ほうれん草 にんじん	もやし	ごま ごま油	26.8		
		副菜 春雨とわかめのスープ	豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ	春雨		2.4	
9 木	卒業おめでとうござります	主食 ロールパン						1,014		
		主菜 ☆O鶏の唐揚げ(3個)	鶏肉 卵白			しょうが	砂糖 小麦粉	油	32.0	
		副菜 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン			38.7	
		副菜 ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ 大根 セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ	油	3.5	
10 金	 <b>卒業式</b> 									
	13 月	菜の花について知ろう	主食 ごはん					米	838	
			主菜 さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖		32.2
			副菜 菜の花のごま和え			菜の花 にんじん	もやし	砂糖	ごま	26.9
副菜 ●豆腐仕立ての野菜汁			豚肉 油揚げ 豆腐 味噌		にんじん	白菜 ごぼう 大根 ねぎ (こんにゃく)	さつまいも		2.6	
14 火	海藻をしっかりと食べよう	主食 ごはん					米	868		
		主菜 ●麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆ミート 味噌		にんじん にら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 てんぷん	油	36.7	
		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 てんぷん 砂糖		25.8	
		副菜 ひじきとツナのナムル	ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	2.4	
15 水	メンチカツについて知ろう	主食 ごはん					米	826		
		主菜 ●メンチカツ・小袋ソース	豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ	パン粉 てんぷん 砂糖	油	27.2	
		副菜 ●ひじきの炒め煮	さつまいも 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん	(こんにゃく)	砂糖	油	21.9	
		副菜 ●じゃがいもの味噌汁	豆腐 味噌			たまねぎ	じゃがいも		2.8	
16 木	食事のマナーを守って食べよう	主食 ビタパン					ビタパン	808		
		主菜 ●照焼チキンハンバーグ	鶏肉 大豆			たまねぎ	パン粉 砂糖	油 ラード	29.4	
		副菜 ●ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		卵不使用マヨネーズ	36.2	
		副菜 ●水ぎょうざスープ	豚肉 鶏肉 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ しょうが しいたけ	小麦粉	ごま油 ラード	3.0	
17 金	カルシウムを意識してとろう	主食 ごはん					米	866		
		主菜 ☆ポークカレー	豚肉		にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃがいも (ルー) (白玉揚げ豆)	油	26.8	
		副菜 ポパイサラダ	ハム		ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖	ごま油	21.0	
		その他 ☆セノビーゼリー		乳酸菌飲料		レモン果汁	砂糖		2.7	
20 月	うどんについて知ろう	主食 いか天丼(ごはん)					米	891		
		主菜 (いか天ぷら・天丼のたれ)	いか				小麦粉 砂糖	油	31.6	
		副菜 うどのきんぴら	豚肉 さつまいも		にんじん	うど ごぼう (こんにゃく)	砂糖	ごま 油	24.5	
		副菜 ●ゆばの味噌汁	ゆば 豆腐 味噌	わかめ	にんじん	ねぎ			3.1	
22 水	チーズについて知ろう	主食 ごはん					米	799		
		主菜 ハンバーグ・トマトソース	豚肉 鶏肉 大豆		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖		30.0	
		副菜 ☆チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	23.9	
		副菜 野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ 大根			2.7	
23 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	839		
		主菜 焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ もやし	焼きそばめん	油	32.7	
		主菜 ★えびカツ	えび たら			たまねぎ	パン粉 てんぷん	油	27.9	
		副菜 ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	3.5	
24 金	 <b>修了式</b> 									

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・大豆・焼きそば麺・ねぎ・にんじん・大根・うど・トマト  
 【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○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：847kcal たんぱく質：31.6g 脂質：25.9g 食塩相当量：2.8g  
 ※ 実際の摂取量には個人差があります。

栄養教諭 大島  
  
 給食のブログは  
 こちらから