



# 3月給食献立予定表

矢板市立片岡学校給食共同調理場

| 日付       | ※ 毎日牛乳(200ml)がです。<br>※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。<br>※あらかじめご了承ください。 | おもなざいりょう (※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           |                  |          |
|----------|---|--|---------------|---------------|---------------------------|----------------|----|---------------|------------------|----------|
|          |   | 【赤】体をつくるもとになる                              |               | 【緑】体の調子をととのえる |                           | 【黄】エネルギーのもとになる |    | 1食分(kcal)     |                  |          |
|          |   | たんぱく質                                      | 無機質           | 牛乳            | ビタミン                      | 炭水化物           | 脂質 | たんぱく質(g)      |                  |          |
|          |   | 1群   | 2群            | 3群            | 4群                        | 5群             | 6群 | 脂質(g)         |                  |          |
| 肉・魚・卵・大豆 |   | 小魚・乳製品・海藻                                  |               | 色のこい野菜        |                           | その他の野菜・果物      |    | 米・パン・いも・砂糖    | 油・バター・ごま         | 食塩相当量(g) |
|          | 【片岡中3年2組 希望献立】  |  |               |               |                           |                |    |               |                  |          |
| 1 火      | みそラーメン(ラーメン)  |  |               |               |                           |                |    | 中華麺           | ごま               | 720      |
|          | (みそラーメンスープ)   | ぶた肉 なたと                                    |               | にんじん          | キャベツ もやし メンマ              |                |    |               | サラダ油             | 30.1     |
|          | とり肉のからあげ  | とり肉  |               |               | しょうが                      |                |    | でん粉           | サラダ油             | 26.5     |
|          | のり酢あえ   | ツナ   | のり            | ほうれん草         |                           |                |    |               | ごま               | 3.2      |
|          | レモンカスタードタルト   |  |               |               |                           |                |    | タルト           |                  |          |
| 2 水      | むぎごはん   |  |               |               |                           |                |    | 大麦 米          |                  | 731      |
|          | かいそうサラダ   |  | わかめ ひじき       | にんじん          | だいこん こんにゃく コーン            |                |    |               | ごま ドレッシング        | 20.5     |
|          | ポークカレー  | ぶた肉  |               | にんじん          | たまねぎ グリンピース にんにく しょうが     |                |    | じゃがいも ルウ      | サラダ油             | 19.1     |
|          | フルーツヨーグルト和え   |  | ヨーグルト         |               | みかん もも パイナップル             |                |    | ナタデココ         |                  | 2.7      |
|          | 【片岡中3年1組 希望献立】  |  |               |               |                           |                |    |               |                  |          |
| 3 木      | わかめごはん  |  | わかめ           |               |                           |                |    | 米             |                  | 730      |
|          | チキンオープン焼き   | とり肉  | チーズ           |               |                           |                |    | パン粉           |                  | 32.5     |
|          | 中かふうはるさめサラダ   | ハム   |               | にんじん          | きゅうり もやし                  |                |    | 春雨 砂糖         | ごま油              | 21.1     |
|          | キムチスープ  | ぶた肉 豆腐 みそ                                  |               | にら            | はくさい もやし ねぎ               |                |    |               | ごま サラダ油          | 4.0      |
|          | レモンゼリー  |  |               |               |                           |                |    | ゼリー           |                  |          |
| 4 金      | ココアあげパン   |  | 脱脂粉乳          |               |                           |                |    | 小麦 砂糖         | ショートニング ココア サラダ油 | 684      |
|          | トマトオムレツ   | たまご  |               |               |                           |                |    |               |                  | 25.1     |
|          | ブロッコリーとツナのサラダ   | ツナ   |               | ブロッコリー        | コーン                       |                |    | 砂糖            | ごま油              | 32.4     |
|          | マカロニのクリームに  | とり肉  | 牛乳            | にんじん ほうれん草    | たまねぎ しめじ                  |                |    | マカロニ ルウ       | マーガリン            | 2.9      |
| 7 月      | ごはん   |  |               |               |                           |                |    | 米             |                  | 707      |
|          | 肉しゅうまい②   | とり肉 豚肉                                     |               |               | たまねぎ しょうが にんにく            |                |    | でん粉 小麦粉       |                  | 28.8     |
|          | ほうれん草のナムル   |  |               | ほうれん草 にんじん    | もやし                       |                |    |               | ごま ドレッシング        | 24.9     |
|          | マーボー豆腐  | ぶた肉 豆腐 みそ                                  |               | にんじん ニラ       | ねぎ しいたけ にんにく しょうが         |                |    | でん粉 砂糖        | ごま油              | 2.2      |
| 8 火      | スパゲティミートソース   | ぶた肉  | チーズ           | にんじん          | たまねぎ グリンピース にんにく しょうが     |                |    | スパゲティ         | サラダ油             | 715      |
|          | ハムマリネサラダ  | ポロニアハム                                     |               | パセリ           | キャベツ たまねぎ きゅうり            |                |    |               | ドレッシング           | 25.7     |
|          | こめこミニドック  |  |               |               |                           |                |    | 米粉 ワッフル       |                  | 31.2     |
|          |   |  |               |               |                           |                |    |               |                  | 2.3      |
| 9 水      | ごはん   |  |               |               |                           |                |    | 米             |                  | 664      |
|          | わふうハンバーグ  | ぶた肉 とり肉                                    |               |               | たまねぎ にんにく しょうが りんご        |                |    | 砂糖 でん粉        | マーガリン            | 24.5     |
|          | うめかつおあえ   |  |               | にんじん          | キャベツ もやし きゅうり             |                |    |               |                  | 19.1     |
|          | 豚汁  | ぶた肉 みそ                                     |               | にんじん          | だいこん たまねぎ ねぎ こほう こんにゃく    |                |    | じゃがいも         | サラダ油             | 2.7      |
|          | 【中学校卒業式のため給食なし】   |  |               |               |                           |                |    |               |                  |          |
| 10 木     | ごはん   |  |               |               |                           |                |    | 米             |                  | 732      |
|          | いか天・天どんのたれ  | いか   |               |               |                           |                |    | 小麦粉           | サラダ油             | 28.3     |
|          | ちくわのごまドレッシングあえ  | 竹輪   |               | ほうれん草         | キャベツ コーン                  |                |    | 砂糖            | ごま ごま油 サラダ油      | 17.1     |
|          | すいとん汁   | とり肉 みそ                                     |               | にんじん          | だいこん はくさい こんにゃく しいたけ      |                |    | すいとん じゃがいも    |                  | 2.7      |
| 11 金     | 食パン   |  | 脱脂粉乳          |               |                           |                |    | 小麦 砂糖         | ショートニング          | 680      |
|          | とちおとめいちごジャム   |  |               |               |                           |                |    | ジャム           |                  | 21.8     |
|          | 大学いも②   |  |               |               |                           |                |    | さつまいも 砂糖 でん粉  | サラダ油 ごま          | 21.0     |
|          | こほうサラダ  |  |               | ほうれん草 にんじん    | こほう きゅうり コーン              |                |    |               | マヨネーズ            | 3.4      |
|          | カレーうどん  | ぶた肉 なたと                                    |               | にんじん          | たまねぎ しいたけ ねぎ              |                |    | うどん           | サラダ油             |          |
| 14 月     | ごはん   |  |               |               |                           |                |    | 米             |                  | 618      |
|          | おやこに  | とり肉 卵                                      |               | にんじん          | たまねぎ グリンピース               |                |    | 砂糖            |                  | 23.3     |
|          | 塩こんぶのそくせきづけ   |  | 昆布            | にんじん          | キャベツ                      |                |    |               | ごま               | 15.7     |
|          | じゃがいもとかんぴょうのみそ汁   | 油あげ みそ                                     |               | にんじん 小松菜      | かんぴょう たまねぎ                |                |    | じゃがいも         |                  | 2.2      |
|          | いよかんゼリー   |  |               |               |                           |                |    | ゼリー           |                  |          |
| 15 火     | チーズパン   |  | 脱脂粉乳 チーズ      |               |                           |                |    | 小麦 砂糖         | ショートニング          | 602      |
|          | やさしい肉だんご②   | とり肉  |               | にんじん          | たまねぎ えだまめ くい ねぎ キャベツ しょうが |                |    |               | ごま               | 20.7     |
|          | 焼きそば  | ぶた肉  | あおのり          | にんじん          | キャベツ もやし                  |                |    | 中華麺           | サラダ油             | 15.9     |
|          | フルーツあんぱんどうふあえ   |  |               |               | みかん もも パイナップル             |                |    | 杏仁豆腐          |                  | 4.5      |
| 16 水     | ごはん   |  |               |               |                           |                |    | 米             |                  | 627      |
|          | とり肉のてり焼きどん  | とり肉  |               |               | ねぎ                        |                |    | 砂糖 でん粉        | ごま               | 25.9     |
|          | くらげサラダ  | くらげ  |               | にんじん          | きゅうり                      |                |    | 春雨            | ごま油              | 19.2     |
|          | きのこのみそ汁   | みそ   |               | にんじん          | しめじ たもぎだけ しいたけ だいこん ねぎ    |                |    |               |                  | 2.7      |
| 17 木     | セルフ五目ごはん(ごはん)   |  |               |               |                           |                |    | 米             |                  | 676      |
|          | (五目ごはんの具)   | とり肉 油あげ                                    |               | にんじん          | しいたけ えだまめ かんぴょう ころも だけのこ  |                |    | 砂糖            | サラダ油             | 25.8     |
|          | あつやきたまご   | 卵  |               |               |                           |                |    |               |                  | 18.0     |
|          | ゆばとわかめのみそ汁  | ゆば 豆腐 みそ                                   | わかめ           | にんじん          | ねぎ                        |                |    | じゃがいも         |                  | 2.7      |
|          | お祝いちごゼリー  |  |               |               |                           |                |    | ゼリー           |                  |          |
| 18 金     | 【小学校卒業式のため給食なし】   |  |               |               |                           |                |    |               |                  |          |
|          | バターパン   |  | 脱脂粉乳          |               |                           |                |    | 小麦 砂糖         | ショートニング          | 827      |
|          | グラタン  | とり肉 ベーコン                                   | チーズ           | ほうれん草         | たまねぎ 白いんげん                |                |    | マカロニ ルウ パン粉   | マーガリン            | 33.9     |
|          | ツナサラダ   | ツナ   |               |               | キャベツ きゅうり コーン             |                |    |               | ごま ドレッシング        | 38.7     |
|          | 野菜のポトフ  | ウィンナー                                      |               | にんじん ブロッコリー   | たまねぎ はくさい                 |                |    | じゃがいも         |                  | 4.3      |
| 22 火     | ミルクトースト   |  | 脱脂粉乳 コンデンスミルク |               |                           |                |    | 小麦 砂糖         | ショートニング          | 611      |
|          | チーズオムレツ   | 卵  | チーズ           |               |                           |                |    |               |                  | 22.2     |
|          | イタリアンサラダ  | ポロニアハム                                     |               |               | キャベツ きゅうり コーン             |                |    |               | ドレッシング           | 24.0     |
|          | ミネストローネスープ  | ウィンナー 大豆                                   |               | にんじん パセリ      | たまねぎ トマト セロリー にんにく        |                |    | じゃがいも マカロニ 砂糖 | サラダ油             | 2.7      |
| 23 水     | ごはん   |  |               |               |                           |                |    | 米             |                  | 616      |
|          | あげぎョーザのねぎソースがけ②   | とり肉 ぶた肉                                    |               | にら            | キャベツ たまねぎ しょうが            |                |    | 小麦粉 でん粉       | サラダ油 ごま油 ごま      | 20.5     |
|          | だいずもやしのナムル  |  |               | 小松菜           | もやし                       |                |    |               | ごま油              | 18.5     |
|          | 中かふうコーンスープ  | ベーコン 卵                                     |               | ほうれん草         | たまねぎ しいたけ コーン             |                |    | でん粉           |                  | 1.9      |
|          | シューアイス  |  |               |               |                           |                |    | アイス 小麦粉       |                  |          |
| 24 木     | 修了式   |  |               |               |                           |                |    |               |                  |          |

小学校中学年1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.4g 脂質：17.8g 食塩相当量：2.0g  
(1月の平均) エネルギー：645kcal たんぱく質：25.0g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.9g

※1日(火)片岡中学校3年2組、3日(木)片岡中学校3年1組の希望献立です。お楽しみに!!

※14日(月)は、とちぎ国体「勝利のアスリートレシピ集」から「親子煮」を活用しました。

「いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会 ~勝利を目指すアスリートのレシピ~」は、栃木県のホームページからご覧になれます。

※米は矢板市産のコシヒカリ、牛乳は栃木県産を使用しています。その他、肉・野菜類も県産や国産を多く使用しています。