



# 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。 ※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。	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
	マーボーどうふ	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 ごぼう 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
	ごぼうサラダ			ほうれん草 にんじん	ごぼう 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 たもぎたけ 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 ごぼう たけのこ	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。