

3月のきゅうしょくこんだてよていひょう

矢板市立矢板中央学校給食
共同調理場 (矢板小学校内)

日付	こんだてめい ※ 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のでご注意ください)						栄養価 [kcal] たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		【赤】体をつくるもとになる		【緑】体のちょうしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
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
1 火	メープルトースト		ぎゅうにゅう			パン	メープル	658
	チーズいりにくだんご	ぶたにく	チーズ		たまねぎ			24.0
	ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング	25.6
	ABCスープ	ベーコン		こまつな にんじん	たまねぎ セロリ	マカロニ	じゃがいも	3.3
2 水	ごはん					こめ		630
	あげぎょーザのねぎソース	ぶたにく		にら	ねぎ しょうが	こむぎこ	あぶら ごま	19.6
	こまつなのナムル			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	21.4
	ちゅうかふうコーンスープ	たまご ベーコン		ほうれんそう	コーン たまねぎ しいたけ	でんぷん		2.2
3 木	ごはん					こめ		610
	ごもくちらしごはん (ごはん)					こめ		26.0
	ごもくちらしのぐ	たまご		にんじん	れんこん ごぼう えだまめ かんぴょう しいたけ	さとう	ごま	16.9
	さわらのてりやき		さわら					2.4
4 金	しょうゆラーメン (めん)					ちゅうかめん		618
	しょうゆラーメン (スープ)	ぶたにく ナルト		にんじん	ねぎ もやし キャベツ コーン			25.7
	バンバンジーサラダ			にんじん	もやし だいこん きゅうり		ドレッシング ごま	18.5
	はらじゆくドック (チーズ)	たまご	チーズ			こむぎこ さとう		4.4
7 月	ごはん					こめ		663
	さばのみそに	さば みそ				さとう		24.5
	たくあんあえ	かつおぶし		にんじん	たくあん キャベツ		ごま	22.7
	どさんこじる	ぶたにく みそ		にんじん	もやし コーン たまねぎ しょうが	じゃがいも	ごまあぶら バター	2.8
8 火	ごはん					こめ		616
	ココアあげパン					パン	さとう	20.2
	トマトミートオムレツ	たまご とりにく		トマト	たまねぎ			29.8
	はなやさいとパスタのサラダ			フロccoliー アスパラガス	カリフラワー	マカロニ	ドレッシング	2.7
9 水	ごはん					こめ		666
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん にら	ねぎ しいたけ にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら	24.0
	ちゅうかくらげ				もやし だいこん きゅうり くらげ		ドレッシング	19.5
	あんりんフルーツ		あんりん豆腐		みかん もも パイナップル			2.0
10 木	ごはん					こめ		702
	いかのてんぷら		いか			こむぎこ	あぶら	27.1
	はるさめサラダ		ハム	にんじん	もやし キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	19.6
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも		2.2
11 金	ごはん					こめ		611
	はちみつパン					はちみつパン		27.8
	にらまんじゅう	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ	こむぎこ		25.2
	ツナのりすあえ	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	2.6
14 月	ごはん					こめ		747
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	22.8
	ハムカツ	ハム たまご				パンこ こむぎこ	あぶら	22.6
	かいそうサラダ		わかめ こんぶ	にんじん	キャベツ コーン こんにゃく			3.4
15 火	ごはん					こめ		681
	ヨーグルト		ヨーグルト			こくとうパン		24.2
	こくとうパン					マカロニ	あぶら	22.9
	ミートソースグラタン	とりにく ぶたにく しょうが	チーズ	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ にんにく	さとう	ドレッシング	2.5
16 水	ごはん					こめ		683
	コールスローサラダ				キャベツ コーン きゅうり	さとう	あぶら	30.3
	もも				もも		ごま	27.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ごま	2.6
17 木	ごはん					こめ		669
	さんしょくどんのぐ (にくそぼろ)	ぶたにく				さとう		25.9
	(いりたまご)	たまご				さとう	あぶら	23.3
	(ごまあえ)			ほうれんそう			ごま	3.9
22 火	なめことあおさのみそじる	とうふ みそ	あおのり	にんじん	なめこ ねぎ	みそ		669
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.9
	わかめごはん		わかめ			こめ		23.3
	とりのからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	3.9
23 水	ゆずふうみじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	フロccoliー	キャベツ だいこん コーン		ドレッシング	23.3
	すましじる	はんぺん とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ			2.1
	おいわいクレープ		とうにゅう		いちご	こめこ さとう		594
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.0
24 木	ごはん					こめ		646
	おやこに	とりにく たまご		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう		28.1
	しおこんぶのそくせきづけ		こんぶ	にんじん	キャベツ		ごま	3.0
	かんぴょうのみそじる	みそ		こまつな にんじん	かんぴょう	じゃがいも		2.1
卒業式 (給食はありません)								
22 火	コッペパン					パン		646
	マーシャルピーンズ	だいす				さとう		25.3
	オムレツ	たまご						28.1
	イタリアンサラダ		チーズ	にんじん フロccoliー	キャベツ		ドレッシング	3.0
23 水	こまつなのわふうパスタ	ベーコン		こまつな にんじん	しいたけ しめじ にんにく		あぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とちぎ国体 レシピ集より							
	おやこに	とりにく たまご		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう		594
24 木	しおこんぶのそくせきづけ		こんぶ	にんじん	キャベツ		ごま	25.0
	かんぴょうのみそじる	みそ		こまつな にんじん	かんぴょう	じゃがいも		15.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					2.1
	修了式 (給食はありません)							

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g
 今月の平均 エネルギー：652kcal たんぱく質：24.8g 脂質：22.6g 食塩相当量：2.8g
 ※ 記載している栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。

