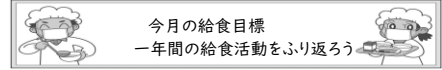


3月 給食予定献立表



実施日	日 曜	献立名	飲用牛乳	材 料 名				栄養価			
				おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1	金	【上巳の節句・ひな祭り】 五目ちらしずし じゃがいもの土佐煮 すまし汁 桃ゼリー	○	あなご 卵 鶏肉 焼きちくわ かつおぶし 豆腐	飲用牛乳 粉寒天	にんじん 菜の花 きぬさや こまつな	かんぴょう れんこん たけのこ(水煮) 干しいたけ えのきたけ はくさい 長ねぎ ももジュース 黄桃缶	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	761	29.2
2	土	豚キムチ丼(E組) フライドポテトサラダ(1A・1B) フルーツポンチ(2A・3B・E組)	○	豚肉 あさりむき身 みそ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん にら	しょうが たまねぎ ぶなしめじ きゅうり 白菜キムチ もやし 長ねぎ キャベツ バイン缶 黄桃缶 みかん缶	米 麦 三温糖 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油 白ごま	858	28.6
4	月	豆乳クリームスパゲッティ コーンサラダ スイートポテト(1A・3A)	○	ベーコン 鶏肉 あさりむき身 豆乳 卵	飲用牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	にんにく セロリ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 さつまいも	油 オリーブオイル バター	872	32.2
5	火	振替休業日									
6	水	きなこ揚げパン(2A・3A・E組) チリコンカン ひじきとツナのピリ辛サラダ	○	きな粉 ベーコン 豚肉 金時豆 レンズ豆 大豆 ツナ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん ホールトマト 赤パプリカ ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 黄パプリカ きゅうり キャベツ	ミルクパン 砂糖 じゃがいも	油	791	33.5
7	木	麦ご飯 魚の韓国焼き おろしドレッシングサラダ ワンダンスープ(E組)	○	さば 鶏肉 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし だいこん ぶなしめじ	米 麦 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま油 白ごま	739	31.3
8	金	カツカレーライス(1B・3A・3B) じゃこ入り大根サラダ いちご	○	豚肉 鶏肉 卵	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト こまつな	しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ だいこん いちご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油 バター	913	31.1
11	月	シーフードピラフ パーベキューチキンサラダ(1B・2B・3AB) パスタスープ レモンスカッシュゼリー(1B・2B)	○	ベーコン あさりむき身 いか 貝柱 鶏肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース ホールコーン キャベツ もやし きゅうり 長ねぎ りんご レモン	米 麦 三温糖 砂糖 ツイストマカロニ	油	745	30.2
12	火	みそラーメン(1A・3A) ジャンボぎょうざ(1AB・2AB・E組) 不知火(デコポン)	○	豚肉 大豆 みそ 甘みそ ハ丁目みそ	飲用牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい もやし 長ねぎ キャベツ しらぬい	冷凍ラーメン ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま油 白ねりごま 白すりごま	778	34.1
13	水	【NSベーカリー】 手作りシナモンロール(2B) 白いんげん豆のシチュー マカロニのカレーソテー	○	鶏肉 豆乳 手ぼう豆 ベーコン	飲用牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶	強力粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも グラニュー糖 マカロニ	油 オリーブオイル バター	812	27.0
14	木	じゃこ入りわかめご飯 魚の照り焼き 野菜の梅おかか和え 豚汁(2A) いちご	○	鮭 かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが もやし きゅうり だいこん ねり梅 ごぼう 長ねぎ いちご	米 砂糖 でんぷん こんにやく じゃがいも	油 ごま油 白ごま	726	37.8
15	金	牛丼 キャベツのごま酢和え みそ汁 はるか	○	牛肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ごぼう 長ねぎ キャベツ だいこん えのきたけ はるか	米 麦 つきこんにやく 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白すりごま	848	40.2
18	月	【3年生卒業お祝い献立】 赤飯 鶏肉のから揚げ(3AB) 野菜の辛子和え はんぺん入りすまし汁 紅白ゼリー	○	さきげ 鶏肉 はんぺん 豆乳	飲用牛乳 生クリーム わかめ 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ いちごビュレ	米もち米 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 黒ごま	843	31.5
19	火	卒業式									
20	水	春分の日									
21	木	ご飯 生揚げといかの中華煮 トックスープ りんご	○	豚肉 生揚げ いか あさりむき身 鶏肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たけのこ(水煮) 干しいたけ えのきたけ たまねぎ 長ねぎ だいこん りんご	米 三温糖 でんぷん トック	油 ごま油	818	36.4
22	金	かきたまうどん 野菜のわさびしょうゆ ちくわの磯辺揚げ	○	豚肉 卵 焼きちくわ	飲用牛乳 青のり	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ もやし	冷凍うどん 砂糖 でんぷん 小麦粉	油	734	35.4
*下線が引いてあるメニューは、各クラスからのリクエスト上位のものです。											
◎ 3年生(ABE組)の給食最終日は18日(月)です。											
◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。											
◎ くだものは予定です。											
3月分 一日あたりの平均										803	32.8
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準										830	33.0