



献立表



| 実施日 | | 献立名 | 牛乳 | 6つの基礎食品群とその働き | | | | エネルギーたんぱく質 | |
|-----|----|---|---|----------------------------------|-----------------------------------|--|---|-------------------------------|--------------------|
| 日 | 曜日 | | | 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 | |
| | | | | [1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品 | [2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | [3群] 緑黄色野菜 | [4群] その他の野菜・果物 | [5群] 穀類・いも類・砂糖 | [6群] 油脂類 |
| 1 | 火 | 麦ごはん ひじきのふりかけ 肉豆腐 みそ汁 | ○ 粉かつお 豚肉 豆腐 米みそ(赤) 米みそ(白) | ○ 牛乳 芽ひじき | ○ にんじん こまつな | ○ たまねぎ 長ねぎ だいこん | ○ 精白米 米粒麦 さとう つきこんにやく さといも | ○ 油 ごま油 | 786 kcal 30.9 g |
| 2 | 水 | ほうれん草とベーコンのクリームスパゲティ 大麦のスープ わかめサラダ | ○ 鶏肉 ベーコン 豚肉 | ○ 牛乳 スキムミルク 粉チーズ わかめ | ○ パセリ にんじん ほうれんそう トマト | ○ たまねぎ しめじ にんにく セロリー きゅうり キャベツ | ○ スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも 押麦 シエルマカロニ さとう | ○ オリーブ油 油 バター ごま油 | 901 kcal 32.6 g |
| 3 | 木 | ちらし寿司 すまし汁 桃のゼリー 桃の節句 | ○ 油揚げ 高野豆腐 蒸しあなご 豆腐 | ○ 牛乳 わかめ 寒天 | ○ にんじん さやいんげん こまつな | ○ 干しいだけ れんこん だいこん ももジュース 白桃缶 黄桃缶 | ○ 精白米 さとう | ○ 油 | 751 kcal 27.7 g |
| 4 | 金 | 中華丼 中華風コーンスープ 肉団子のもち米蒸し | ○ 豚肉 あさり水煮冷 凍 ベーコン 鶏肉 | ○ 牛乳 | ○ にんじん チンゲンサイ | ○ にんにく しょうが 長ねぎ 干しいだけ たまねぎ はくさい ホールコーン クリームコーン | ○ 精白米 米粒麦 片栗粉 もち米 | ○ 油 ごま油 | 877 kcal 33.3 g |
| 7 | 月 | 大山おこわ きんめだいの煮つけ じゃぶ煮 郷土料理 鳥取県 | ○ 鶏肉 焼き竹輪 きんめだい 豆腐 豚肉 | ○ 牛乳 | ○ にんじん さやいんげん | ○ ごぼう 干しいだけ しょうが だいこん 長ねぎ | ○ 精白米 もち米 さとう | ○ 油 | 782 kcal 38.0 g |
| 8 | 火 | みそラーメン 野菜のゆかりかけ 白玉フルーツポンチ リクエスト給食 3年C組 | ○ 豚肉 米みそ(白) 米みそ(赤) 八丁みそ | ○ 牛乳 | ○ にんじん にら チンゲンサイ ゆかり | ○ にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ きゅうり ハイン缶 黄桃缶 みかん缶 | ○ 冷凍ラーメン さとう 白玉粉 | ○ 油 練りごま 白ごま ごま油 | 771 kcal 31.9 g |
| 9 | 水 | かき揚げ丼 みそ汁 ひじきのぴりっとサラダ | ○ いか あさり水煮冷 凍 米みそ(白) 米みそ(赤) ツナ缶 | ○ 牛乳 ちりめんじゃ こ 芽ひじき | ○ にんじん かぼちゃ こまつな | ○ ごぼう たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン | ○ 精白米 米粒麦 小麦粉 さとう | ○ 油 | 903 kcal 37.4 g |
| 10 | 木 | カレーライス じゃこサラダ プリン リクエスト給食 3年A組 | ○ 豚肉 レンズまめ 卵 | ○ 牛乳 ちりめんじゃ こ | ○ にんじん ホールのトマト こまつな | ○ にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ | ○ 精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう | ○ 油 バター ごま油 | 904 kcal 31.6 g |
| 11 | 金 | 手作りシナモンロール クラムチャウダー コールスローサラダ シナモンロールは3年全クラスで人気でした! | ○ 大豆 あさり水煮 (冷凍) | ○ 牛乳 スキムミルク 生クリーム | ○ にんじん パセリ 赤ピーマン | ○ たまねぎ にんにく きゅうり ホールコーン キャベツ | ○ 強力粉 小麦粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも | ○ バター オリーブ油 油 | 740 kcal 27.6 g |
| 15 | 火 | あんかけチャーハン ワンタンスープ デコボン | ○ 豚肉 あさり水煮冷 凍 鶏肉 米みそ(白) | ○ 牛乳 | ○ にんじん チンゲンサイ こまつな | ○ しょうが 長ねぎ 干しいだけ はくさい デコボン | ○ 精白米 米粒麦 片栗粉 ワンタンの皮 | ○ 油 ごま油 | 753 kcal 30.0 g |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|------------------------------------|---|--------------------------|--------------|--|--|--|-------------------|-------------|-----------|
| 16 | 木 | ミルク米粉揚げパン ポークシチュー パリパリサラダ | ○ | 豚肉 | 牛乳 スキムミルク | にんじん ホールトマト | にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり | 米粉パン 粉砂糖 じゃがいも 小麦粉 さとう ワンタンの皮 | 油 マーガリン ごま油 | 830 32.1 | kcal g |
| 17 | 水 | 赤飯 鶏肉のから揚げ すまし汁 おかか和え いちご | ○ | 小豆 鶏肉 かつおぶし | 牛乳 | こまつな にんじん ほうれんそう | しょうが しめじ たまねぎ キャベツ いちご | 精白米 もち米 片栗粉 豆麩 | 油 | 751 29.4 | kcal g |
| 22 | 火 | 巾着きつねうどん 大根もち 白花豆の甘煮 | ○ | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 白花豆 | 牛乳 | にんじん こまつな | 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ だいこん 切干し大根 | 冷凍うどん さとう 丸もち 白玉粉 小麦粉 片栗粉 | 油 | 908 34.6 | kcal g |
| 23 | 水 | ナンのピザソース焼き ミネストローネ ツナサラダ | ○ | ベーコン 豚肉 大豆 ツナ缶 | 牛乳 チーズ | ピーマン にんじん ホールトマト パセリ 赤パプリカ | たまねぎ エリンギ セロリー にんにく キャベツ きゅうり | ナン じゃがいも | 油 ごま油 | 754 33.3 | kcal g |
| 24 | 木 | ハヤシライス 野菜ソテー パイクドポテト | ○ | 豚肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん ホールトマト こまつな パセリ | にんにく たまねぎ セロリー エリンギ しょうが キャベツ ホールコーン | 精白米 米粒麦 小麦粉 さとう 片栗粉 じゃがいも | 油 バター | 890 27.3 | kcal g |

◎ 学校行事や感染症の流行等により、

献立並びに回数を変更することがあります。

あらかじめご了承ください。



| | | |
|--------------------|---------|-----------|
| | エネルギー | たんぱく質 |
| 3月分 1日あたりの平均 | 822 | 31.7 |
| 生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 | 747~913 | 26.9~41.5 |