



献立表



日	献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
1 金	牛乳 五目ちらし寿司 いか団子のすまし汁 パンナコッタ (イチゴソース)	油揚げ むきえび 卵 いか たら	牛乳 粉寒天 生クリーム 刻みのり	にんじん さやえんどう ほうれんそう	干しいたけ かんぴょう えのきたけ れんこん いちご	精白米 あられ麩 さとう でんぷん	米油	844 kcal 31.6 g
4 月	牛乳 わかめごはん 揚魚の香味ソースがけ れんこんきんぴら 根菜のみそ汁	めかじき 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	長ねぎ れんこん ごぼう だいこん	精白米 さとう でんぷん こんにゃく	米油 白ごま ごま油	892 kcal 36.4 g
5 火	牛乳 ジャージャーめん 中華風コーンスープ 杏仁豆腐	豚ひき肉 赤色辛みそ 八丁みそ ベーコン	牛乳 粉寒天 練乳	にんじん こまつな 万能ねぎ	干しいたけ クリームコーン しょうが 黄桃缶 みかん缶	卵入り むし中華めん でんぷん さとう	米油 ごま油	866 kcal 31.4 g
6 水	コーヒー牛乳 ハムカツサンド ミネストローネ キウイフルーツ	ボンレスハム 卵 ベーコン 豚ばら肉 フランクフルト 白いんげん	コーヒー牛乳	にんじん ほうれんそう トマト トマトピューレ	キャベツ にんにく セロリー たまねぎ キウイフルーツ	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも シェルマカロニ	米油	777 kcal 31.5 g
7 木	牛乳 バターライスのエビクリームソースがけ キャベツスープ コーヒーゼリー	鶏もも肉 むきえび ベーコン	牛乳 粉チーズ 粉寒天 コーヒーホワイト トナー	にんじん パセリ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム	精白米 小麦 小麦粉 でんぷん さとう	米油 バター	864 kcal 29.9 g
8 金	牛乳 たらたらごはん (たらの親子ごはん) 菜の花浸し 豚汁 みかん	たらこ たら 豚ばら肉 油揚げ 豆腐 赤色辛みそ	牛乳	さやいんげん 菜の花 ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう だいこん 長ねぎ みかん	精白米 こんにゃく	米油 白ごま	805 kcal 30.6 g
11 月	牛乳 発芽玄米ごはん 鶏肉の七味焼き 野菜のごま醤油がけ みそ汁 ひじきのふりかけ	鶏もも肉 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ 粉かつお	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	精白米 さとう	米油 ごま油 練りごま 白ごま	829 kcal 32.4 g
12 火	牛乳 揚げパン (きなこ・ココア) 肉団子と白菜のスープ おかしな目玉焼き	豚ひき肉 鶏ひき肉 きな粉 ベーコン 豚ロース 卵	牛乳 粉寒天	にんじん にら ほうれんそう	干しいたけ しょうが にんにく 長ねぎ はくさい もやし 黄桃缶	コッパン さとう でんぷん	米油	801 kcal 29.1 g
13 水	牛乳 五目ごはん 豚肉のしょうが焼き プチトマト かきたま汁	鶏もも肉 油揚げ 豚肩ロース 淡色辛みそ 豆腐 卵	牛乳	にんじん さやいんげん ミニトマト ほうれんそう	しょうが たけのこ ごぼう しょうが	精白米 小麦 さとう でんぷん	米油	830 kcal 34.8 g
14 木	牛乳 中華丼 ワカメスープ いちご	豚ロース いか うずら 卵 豆腐	牛乳 生わかめ	にんじん テンゲンサイ	干しいたけ しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ たまねぎ 長ねぎ	精白米 小麦 さとう でんぷん	米油 白ごま ごま油	790 kcal 29.8 g
15 金	牛乳 天ぷらうどん じゃこサラダ 抹茶ミルクゼリー	いか 卵 えび	牛乳 粉寒天 ちりめんじゃこ 生クリーム	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ はくさい 干しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし	生めん さとう 小麦粉	米油 白ごま ごま油	867 kcal 36.3 g
18 月	牛乳 赤飯 ごま塩 ぶりの照り焼き 菜の花のからし醤油 紅白すまし汁	ささげ ぶり かまぼこ	牛乳	こまつな 菜の花 にんじん ほうれんそう	しょうが えのきたけ たけのこ 長ねぎ	精白米 もち米 でんぷん さとう	米油 黒ごま	778 kcal 35.3 g
21 木	牛乳 バターロールパン いちごジャム いかのマッシュルームソースがけ ポイルブロッコリー トマトスープ	いか ベーコン 豚ばら肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー ホールトマト パセリ	いちごジャム しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム	バターロールパン じゃがいも さとう でんぷん シェルマカロニ	米油 マヨネーズ	841 kcal 31.9 g
22 金	牛乳 カレーライス 福神漬 アスパラガスのサラダ オレンジ	豚かた肉	牛乳	にんじん ホールトマト グリーンアスパラ	にんにく しょうが セロリー 福神漬 たまねぎ キャベツ ホールコーン	精白米 小麦 小麦粉 さとう じゃがいも	米油 バター	903 kcal 24.0 g

◎学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。
◎今月は3Cのリクエスト給食です。
アンケート結果は裏面をご覧ください。



3月分 1日あたりの平均	エネルギー 835 kcal	たんぱく質 31.8 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	850 kcal	19.0~35.0g