

令和4年

3月予定献立表

公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価			
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯 - (kcal)			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)		
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		塩分(g)		
1	火	○	麦ごはん	鶏肉のから揚げ1羽、チンゲンサイのごま和え、春雨スープ、りんご	鶏肉	牛乳	チンゲン菜、にんじん、こまつな	しょうが、長ねぎ、もやし、キャベツ、干しいたけ、りんご	米、麦、片栗粉、砂糖、はるさめ	サラダ油、白ごま	883	33.4	24.3	2.8
2	水	○	ご飯	ポークカレー、じゃこ昆布サラダ、野菜チップス、はっさく	豚肉	牛乳、チーズ、昆布、ちりめん	にんじん、トマト、こまつな、かぼちゃ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、れんこん、はっさく	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、さつまいも	サラダ油、バター、ごま油、白ごま	863	25.6	23.7	2.8
ひなまつりお祝い献立			ちらし寿司(のり)	さわら西京焼き、白菜なます、すまし汁、さくらもち	油揚げ、たまご、さわら、豆腐、かまぼこ	のり、牛乳	にんじん、こまつな	干しいたけ、枝豆、白菜、えのきたけ、長ねぎ	米、砂糖、きび糖	白ごま	854	35.4	19.4	3.1
4	金	○	ゆで中華麺	ポークしゅうまい2個、ごぼうサラダ、醤油ラーメンスープ、バナナ	豚肉、なると	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	ごぼう、きゅうり、玉ねぎ、もやし、コーン、長ねぎ、バナナ	中華めん	白ごま、サラダ油、マヨネーズ	779	32.4	21.8	2.7
7	月	○	ご飯	豚肉ごまだれ焼き、いそか和え、のっぺい汁、デコボン	豚肉、鶏肉、豆腐	牛乳、しらすのり	ほうれん草、にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、りんご、もやし、干しいたけ、大根、ごぼう、長ねぎ、デコボン	米、砂糖、里芋、片栗粉	白ごま	820	33.3	22.7	2.8
8	火	○	ご飯	いわしみぞれ煮、ごま和え、鶏どせ汁、原宿ドックココア	いわし、鶏肉、たまご	牛乳	ほうれん草、こまつな、にんじん	しょうが、ごぼう、しめじ、長ねぎ	米、砂糖、片栗粉	白ごま、ごま油	883	34.0	28.5	2.6
9	水	○	ご飯(ふりかけ)	手作りコロッケ、切干大根の煮付け、小松菜の味噌汁	豚肉、たまご、さつま揚げ、豆腐、油揚げ	牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	玉ねぎ、大根	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、パン粉、片栗粉	サラダ油	856	26.7	21.3	2.7
卒業お祝い給食			ご飯(のり)	金目鯛白醤油漬焼き、和風サラダ、豚汁、おいわいクレープ	金目鯛、豚肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	えのきたけ、ごぼう、長ねぎ、大根	米、砂糖、里芋	サラダ油	838	33.4	24.9	2.7
11	金		卒業式のため、給食はありません。											
14	月	○	コッペパン(ジャム)	手作りトマトグラタン、小松菜とコーンのソテー、コンソメスープ、キウイフルーツ	ツナ、ウィンナー、鶏肉	牛乳、生クリーム、チーズ	トマト、こまつな、にんじん、パセリ	にんにく、玉ねぎ、もやし、コーン、長ねぎ、キウイフルーツ	コッペパン、マカロニ、砂糖、パン粉、じゃがいも	オリーブ油、バター	805	31.0	27.7	3.1
15	火	○	麦ごはん(ふりかけ)	イカフライ、切干大根のおかかあえ、じゃが芋のみそ汁、アセロラゼリー	イカ、かつお節、油揚げ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	切干大根、もやし、えのきたけ	米、麦、砂糖、じゃがいも、おふ	サラダ油	830	28.5	16.6	2.5
16	水	○	ご飯	手作り豆腐ハンバーグ、きのこソース、れんこんサラダ、おじゃがもち汁、一口ももゼリー	豆腐、鶏肉、豚肉、大豆、ハム	牛乳	にんじん、こまつな	玉ねぎ、えのきたけ、干しいたけ、れんこん、きゅうり、キャベツ、大根、長ねぎ、ごぼう	米、パン粉、砂糖、片栗粉、おじゃがもち	サラダ油	864	35.0	21.4	3.0
17	木	○	キムチチャーハン	手作り揚げぎょうざ2個、のりマヨ和え、ヨーグルト和え、かみかみ大豆	豚肉、たまご、大豆	牛乳、のり、ヨーグルト	にんじん、らほうれん草	長ねぎ、にんにく、はくさい、キャベツ、しょうが、れんこん、桃缶、みかん缶、パイン缶	米、麦、ぎょうざの皮、砂糖	ごま油、サラダ油、白ごま	838	27.9	25.0	1.8
18	金	○	麦ごはん	鮭のからしみそ焼き、春野菜サラダ、かき玉汁、デコボン	鮭、かつお節、たまご、なると	牛乳	なばな、にんじん、こまつな	キャベツ、玉ねぎ、干しいたけ、デコボン	米、麦、片栗粉	白ごま	850	35.5	25.7	2.8
22	火	○	チャーめん	わかめサラダ、米粉の手作りカステラ、りんご	豚肉、えび、いか、うすら卵、たまご	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、白菜、きくらげ、きゅうり、コーン、キャベツ、りんご	ちゃーめん、砂糖、片栗粉、米粉、はちみつ	サラダ油、ごま油、白ごま	891	32.3	38.2	2.6
23	水	○	麦ごはん	青ひらすの照焼き、納豆あえ、けんちん汁、さきさきチーズ	青ひらす、豆腐	牛乳、チーズ	ほうれん草、にんじん、こまつな	ごぼう、大根、長ねぎ	米、麦、里芋	白ごま、サラダ油	794	34.3	22.4	2.7