



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		Iチキ - (kcal)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (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	脂質 (g)		
								食塩相当量 (g)					
ひな祭り献立													
2	月	○	ちらし寿司 (きざみのり)	さわら西京焼 焙煎ごま和え すまし汁 三色ゼリー	油揚げ さわら 豆腐 桜かまぼこ	牛乳 のり	にんじん チンゲン菜	干しいたけ 枝豆 もやし キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま ドレッシング	802	32.2	
3	火	○	ご飯	鶏肉のディアボラ風 グリーンサラダ 野菜スープ デコボン	鶏肉	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ コーン デコボン	米 片栗粉 じゃが芋	オリーブ油 ドレッシング	764	34.4	
4	水	○	ソフト麺	れんこんのかき揚げ マヨおひたし 山菜うどん汁 お魚アーモンド	ハム かつお節 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 カタクチイワシ	にんじん 糸みつば ほうれん草 小松菜	れんこん 玉ねぎ ごぼう もやし わらび えのきたけ みずな だけのこ なめこ 長ねぎ	ソフト麺 小麦粉 砂糖	サラダ油 マヨネーズ アーモンド	869	32.6	
5	木	○	ご飯	赤魚一夜干し ひじき五目煮 さつまいも豚汁 わらびもち	赤魚(アサギ) ちくわ 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 さつまいも わらびもち	サラダ油	803	35.2	
6	金	○	麦ご飯	ポークしゅうまい きゅうりともやしのナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし コーン にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま ごま油 サラダ油	857	33.2	
9	月	○	麦ご飯	ビーフカレー 野菜チップス コーンサラダ	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ れんこん コーン キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 さつまいも	サラダ油 バター	889	24.4	
10	火	○	ご飯	鶏のから揚げ おかか和え 根菜のみそ汁 りんご	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし ごぼう 大根 れんこん 長ねぎ りんご	米 片栗粉 砂糖	サラダ油	823	37.0	
卒業お祝い献立													
11	水	○	お赤飯 (ごま塩)	シルバー照り焼き ほうれん草和風サラダ 沢煮椀 お祝いいちごクレープ	シルバー 豚肉 小豆	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ 長ねぎ	もち米 砂糖 クレープ	サラダ油 ごま	795	33.7	
12	木		卒業式のため、給食はありません。										
13	金	○	麦ご飯	八宝菜 焼きぎょうざ きゅうりのおかか和え カル鉄ヨーグルト	豚肉 いか うすら卵 鶏肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	にんにく たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 片栗粉 ぎょうざの皮	サラダ油 ごま油	860	35.1	
16	月	○	ご飯	れんこんのつくね焼き のり酢和え じゃが芋のみそ汁 ウエハース	豆腐 鶏肉 大豆 ツナ 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	しょうが 長ねぎ れんこん もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 パン粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 おふ ウエハース	ごま	818	35.2	
17	火	○	米粉パン (いちごジャム)	手作り豆乳グラタン ミネストローネ フルーツミックス	鶏肉 豆乳 ベーコン 大豆 いんげん豆 金時豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ コーン キャベツ 桃缶 みかん缶 パイン缶	米粉パン マカロニ 小麦粉 パン粉 砂糖 ジャム	サラダ油 バター	859	29.4	
18	水	○	わかめご飯	いわしフライ 春野菜サラダ のっぺい汁 牛乳プリン	いわし かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	なばな にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 里芋 片栗粉 パン粉 牛乳プリン	サラダ油 ごま マヨネーズ	810	27.0	
19	木	○	麦ご飯	ホイコーロー 中華和え サンラータン かみかみ大豆	豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐 卵 大豆	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 干しいたけ えのきたけ たけのこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー	サラダ油 ごま油 ごま	839	36.7	
23	月	○	麦ご飯	あじのおろしソースがけ 金平ごぼう えのきのみそ汁 スイートポテト	あじ さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう えのきたけ	米 麦 米粉 砂糖 おふ さつま芋	サラダ油 ごま ごま油	871	33.5	
										学校給食摂取基準 (中学校)		月平均	
										熱量: 830kcal		833	
										たんぱく質: 30.0g(範囲26.9~41.5g)		32.8	
										脂質: 25.1g(範囲18.4~27.6g)		22.3	
										食塩相当量: 2.5g以下		2.8	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

1年間の食生活をふりかえろう!

自分ができたことに○(できた)△(時々できた)×(できなかった)の印をつけてみましょう。

毎日朝ごはんを食べた	好き嫌いせず、食べた
よくかんで食べた	食事の前に石けんで手を洗った
食べられることに感謝できた	間食は時間を決め、食べすぎないようにした



卒業・進級の季節になりました。うれしいけれど、少しさみしい別れの季節ですね。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これからは自分で食事を選ぶ機会が増えていきます。そんな時に思い出してもらいたいのは「食べた物で体はつくられる」ということです。これからも食生活を大事にして健康な体をつくり、充実した日々を送ってください。調理場職員一同、みなさんのご活躍を応援しています。

◆お知らせ◆
 次回の給食費の口座振替(納付)日は
 3月31日(2月分)
 4月30日(3月分)です。
 お早めに口座への入金をお願いします。

4月の給食は、8日(水)から
 始まります

