



# 3月学校給食献立予定表

日	曜	献立名	おもなざいりょう						えいようりょう			
			(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのなかま) 体のちょうしをととのえる食品		(きいろのなかま) エネルギーのもとになる食品		材料 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	ごはん 牛乳 ブロッコリーサラダ ハッシュドビーフ 三色花ゼリー	ぎゅう肉 かまぼこ	ハム 牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ グリーンピース	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	718	25.7	21.7	2.4
								852	31.1	25.0	3.0	
3	火	ごはん 牛乳 さけのしおやき ごもくきんぴら とん汁 ひなあられ <b>ひなまつり献立</b>	ぎんさけ とり肉 みそ とうふ さつまあげ ぶた肉	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ れんこん ごぼう	ごはん さとう さといも ひなあられ	油	698	31.4	21.5	2.2
								871	37.6	24.5	2.7	
4	水	バターパン 牛乳 ごまふうみサラダ チキンナゲット(2・3) スコッチブロス	とり肉 ちくわ ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ もやし	パン もちむぎ	ごま ドレッシング	637	25.7	26.8	2.9
								829	33.8	33.2	3.7	
5	木	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき 花かつおあえ なめこ汁	ぶた肉 みそ とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな にら	もやし たまねぎ なめこ ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも	油 ごま	620	27.2	18.8	2.4
								801	34.1	22.2	3.0	
6	金	ミルクパン 牛乳 コーングラタン スパゲティナポリタン コンソメスープ	ぶた肉 とり肉 ウィンナー とうにゅう	牛乳 だっしふん にゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし グリーンピース	パン こめこ スパゲティ さとう	油	685	26.2	22.9	2.3
								894	35.5	27.0	3.0	
9	月	せきはん 牛乳 えびフライ(小1中2) (ソース) ひじきのいために (お祝いになると入り) まきがり汁 お祝いゼリー <b>中学校卒業お祝い献立</b>	えび さつまあげ みそ なると とり肉	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん えだまめ ほししいたけ ねぎ ぶどう	せきはん さとう ほんこ さといも	油	661	26.1	17.0	2.9
								829	34.3	20.3	3.7	
10	火	ごはん 牛乳 あつやきたまご しめじいり肉じゃが わふうサラダ	ぶた肉 たまご さつまあげ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しめじ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま ドレッシング	655	25.7	16.5	1.7
								823	30.8	18.5	2.1	
11	水	パン 牛乳 ウィンナー(ケチャップ) いろどりサラダ ミネストローネ	いんげんまめ ぶた肉 ハム ウィンナー	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	セロリ とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	640	25.2	28.2	2.8
								825	31.8	36.4	3.7	
12	木	ごはん 牛乳 ぎんヒラスみそやき こんぶあえ ちゃんこ汁	ぎんヒラス 油あげ とり肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ねぎ しめじ もやし キャベツ はくさい	ごはん	ごま油	615	27.8	20.0	2.8
								802	34.6	24.9	3.5	
13	金	くろパン 牛乳 バッファローチキン ごぼうとキャベツのサラダ フォーのスープ	とり肉 ハム ぶた肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ はくさい ねぎ ごぼう	パン フォー くるさとう	ノンエッグマ ヨネース 油	663	29.8	25.7	2.6
								829	37.2	30.6	3.4	
16	月	ごはん 牛乳 シュウマイ(2・3) はるさめのいためもの キムチスープ	ぶた肉 とり肉 かまぼこ やきとうふ	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ はくさい もやし えのきたけ だけのこ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	油 ごま油	608	24.4	17.5	2.9
								820	32.3	21.8	3.7	
17	火	ごはん 牛乳 ポークカレー もやしとだいずのサラダ お祝いゼリー <b>小学校卒業お祝い献立</b>	ぶた肉 だいず まぐろ	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ りんご もやし いちご	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	717	24.5	22.8	2.2
								919	31.9	27.5	2.7	
18	水	はちみつバターパン 牛乳 とり肉のレモンふうみ だいこんサラダ じゃがいものスープ	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん こまつな	もやし レモン キャベツ だいこん たまねぎ	パン はちみつ じゃがいも さとう	ドレッシング 油	680	31.5	29.3	2.3
								872	39.5	36.9	2.9	
19	木	ごはん 牛乳 すまし汁 さばのちゃんちゃんやき ごまあえ <b>黒磯調理場初</b>	さば とり肉 とうふ みそ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし ねぎ しめじ	ごはん さとう でんぷん	ごま油	631	31.0	18.4	2.6
								808	38.0	21.3	3.2	
23	月	ごはん 牛乳 ねぎまんじゅう(2・3) ほうれん草のあえもの いものこ汁	まぐろ とうふ みそ ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	しめじ キャベツ ねぎ	ごはん さといも こむぎこ	ノンエッグマ ヨネース	632	23.3	20.7	2.2
								837	30.0	26.3	2.9	
24	火	ごはん 牛乳 いわしのおかか きりぼしだいこんのいために すいとん汁	いわし とり肉 さつまあげ なると みそ かつおぶし	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう すいとん	油	687	27.0	18.1	2.7
								868	32.8	20.8	3.3	

早寝・早起き、朝食をとって、生活リズムをくずさないようにしましょう。  
★都合により献立を変更する場合があります。★0157対策のため生野菜は出していません。

栄養量

小学生 (中学年)	月平均	659	27.0	21.6	2.4
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	842	34.0	26.0	3.1
	基準量	830	33.2	27.7	2.5