

3月学校給食献立表



1 食当たり栄養価
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
糖質(g)
行量食等

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	
					食材・食品名			
【お知らせ】3年生の給食について…3月の給食は4回です。(3月1日(金)、4日(月)、5日(火)、8日(金))								
1	金	ゆかり すし	牛乳	お花とうふハンバーグ おひたし あさりのすまし汁 ひなあられ	牛乳・お花とうふ・ハンバーグ・あさり・木綿豆腐	しそ・小松菜・キャベツ・にんじん・えのきたけ・たけのこ・ねぎ	すし飯・三温糖・片栗粉・ひなあられ	752 27.4 16.4
4	月	麦ご飯	牛乳	カレーライス たまごとブロッコリーのサラダ	牛乳・豚肉・チーズ・いり卵	にんにく・生姜・玉ねぎ・にんじん・りんご・ブロッコリー・キャベツ	麦ご飯・油・じゃが芋・小麦粉・バター・カレールー	831 28.8 23.6
5	火	ごはん	牛乳	ヒレカツ 小松菜のごま和え けんちん汁	牛乳・豚肉・木綿豆腐	にんじん・小松菜・キャベツ・ごぼう・大根・えのきたけ・ねぎ	ご飯・小麦粉・片栗粉・パン粉・油・白すりごま・白ねりごま・三温糖・里芋・ごま油	765 31.6 22.0
6	水	ミルク ロール	牛乳	マカロニグラタン 野菜スープ	牛乳・鶏肉・チーズ・ワインナー	玉ねぎ・どうもろこし・ほうれん草・パセリ・大根・キャベツ・にんじん・チングンサイ	ミルクロールパン・マカロニ・油・バター・米粉	748 31.7 25.5
7	木	ごはん	牛乳	ぶりの塩こうじ焼き きんぴらごぼう 豚肉とじゃが芋の味噌煮	牛乳・ぶり・豚肉・さつま揚げ・九谷味噌	生姜・にんじん・ごぼう・枝豆・玉ねぎ	ご飯・油・ごま油・三温糖・じゃが芋	804 32.9 23.9
8日(金) 卒業お祝い献立								
8	金	赤飯	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 炒め紅白なます たけのこのすまし汁 お祝いデザート ごま塩	牛乳・鶏肉・うす揚げ・絹豆腐・わかめ	生姜・にんにく・にんじん・大根・たけのこ・えのきたけ	赤飯・米粉・油・三温糖	783 30.0 31.8
9	土	卒業式(給食はありません。)						
11	月	週休日 振替						
12	火	ごはん	牛乳	さつま揚げの三味焼き 割り干し大根和え かやくうどん	牛乳・さつま揚げ・鶏肉・うす揚げ	生姜・ねぎ・にんにく・割り干し大根・にんじん・ほうれん草・ごぼう・白菜	ご飯・三温糖・ごま油・白いりごま・米粉うどん	815 32.4 17.7
13	水	食パン	牛乳	白身魚フライ タルタルサラダ ポークピーンズ	牛乳・ホキフライ・鶏卵・豚肉・大豆	キャベツ・きゅうり・にんじん・にんにく・生姜・玉ねぎ・トマト	食パン・油・マヨネーズ・じゃが芋・デミグラスソース・三温糖	767 35.4 31.9
14	木	ごはん	牛乳	やさいシューマイ ナムル マー婆はるさめ	牛乳・やさいシューまい・茎わかめ・豚ひき肉・赤味噌	にんじん・もやし・小松菜・生姜・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・ねぎ	ご飯・三温糖・ごま油・油・片栗粉	745 25.2 18.9
15	金	麦ご飯	牛乳	豚丼 かきたまみそ汁	牛乳・豚肉・木綿豆腐・鶏卵・九谷味噌	玉ねぎ・にんじん・枝豆・小松菜・ねぎ	麦ご飯・三温糖・片栗粉	793 31.7 23.2
18	月	ごはん	牛乳	豆入り酢豚 ワンタンスープ	牛乳・豚肉・大豆・鶏ひき肉	生姜・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・もやし・チングンサイ・ねぎ	ご飯・米粉・片栗粉・油・ワンタン・三温糖	762 32.3 20.1
19	火	ごはん	牛乳	さばの照り焼き れんこんサラダ 味噌汁	牛乳・さば・厚揚げ・九谷味噌	生姜・れんこん・にんじん・きゅうり・キャベツ・大根・えのきたけ・小松菜	ご飯・片栗粉・三温糖	752 32.0 25.5
20	水	春分の日						
21	木	バター ライス	牛乳	カラフルチキンピラフ キャベツのチャウダー	牛乳・鶏肉・ベーコン	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・どうもろこし・枝豆・パセリ・にんじん・キャベツ・ブロッコリー	ご飯・バター・油・じゃが芋・米粉	754 25.2 21.6
22	金	修了式						

【お知らせ】

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルゲンを表すものではありません。

疑問・質問等ございましたら、根上中学校までご連絡ください。



1年間、根上中学校の学校給食に対しまして、ご理解、ご支援をいただき誠にありがとうございました。