

* 3月の献立予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
		1日		2日 中学校リクエスト給食		3日 ひなまつり給食		4日 おさかな給食「いか」	
こんだて名	エネルギー	焼豚チャーハン	エネルギー	ごはん・牛乳	エネルギー	散らずし	エネルギー	ごはん	エネルギー
	kcal	牛乳	802kcal	若鶏のから揚げ	960kcal	牛乳	896kcal	牛乳	796kcal
	Pたんぱく質	ポテトサラダ	P: 28.6g	チーズ納豆	P: 35.4g	焼肉サラダ	P: 33.0g	いかとじゃがいものチリソース	P: 30.6g
	F: 脂質	中華風卵スープ	F: 26.7g	わかめスープ	F: 30.1g	すまし汁	F: 29.7g	ポイルブロッコリー	F: 21.7g
食塩		食塩: 3.1g	杏仁フルーツ	食塩: 3.2g	ひなあられ	食塩: 3.1g	みそ汁	食塩: 2.6g	
熱や力の元になる食品		ごはん 白麦 じゃがいも かつくり粉 油 大豆バター ノンエッグマヨネーズ		ごはん かつくり粉 小麦粉 さとう 油 ごま		ごはん さとう てまり麩 ひなあられ 油 ごま油 ごま		ごはん じゃがいも かつくり粉 さとう 油	
体をつくる食品		やきふた ハム 絹ごし豆腐 とり肉 たまご 牛乳		とり肉 なつとう チーズ わかめ 牛乳		油揚げ たまご ぎゅう肉 絹ごし豆腐 牛乳		いか 油揚げ 牛乳	
体の調子を整える食品		にんじん ビーマン チンゲン菜 玉ねぎ コーン しょうが しいたけ きゅうり きくらげ		こまつな にんにく キャベツ もやし えのきだけ バイン缶 黄桃缶 みかん缶		にんじん かんぴょう しいたけ えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん しめじ みつば		パセリ ブロッコリー にんじん しょうが にんにく はくさい しいたけ だいこん	
7日 受験応援給食		8日		9日		10日 卒業お祝い給食		11日	
カツカレー 牛乳 花野菜サラダ いよかんゼリー	エネルギー	ごはん	エネルギー	食パン・いちごジャム	エネルギー	赤飯・牛乳	エネルギー	ビビンバ	エネルギー
	1019kcal	牛乳	779kcal	牛乳	705kcal	えびフライ	860kcal	牛乳	749kcal
	P: 35.3g	さばのみそ煮	P: 32.8g	マカロニグラタン	P: 32.2g	紅白なます	P: 33.6g	はりはりづけ	P: 32.0g
	F: 33.9g	お浸し	F: 23.8g	ミニトマト	F: 26.4g	かきたま汁	F: 20.1g	ねぎと豆腐のスープ	F: 21.5g
食塩: 3.8g	いものこ汁	食塩: 2.3g	ポトフ	食塩: 3.6g	お祝いケーキ	食塩: 2.5g		食塩: 3.4g	
ごはん 白麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう カレールウ でん粉 油		ごはん さとう さといも でん粉		食パン マカロニ じゃがいも 米粉 パン粉 さとう 大豆バター 油 さとう 水あめ		ごはん 古代米 さとう かつくり粉 ごま パン粉 小麦粉 油 でん粉 ケーキ		ごはん 白麦 さとう 油 ごま	
ぶた肉 ツナ缶 チーズ 牛乳		さば切身 かつお節 とり肉 油揚げ 牛乳		とり肉 ウインナー チーズ 牛乳		えび たまご 絹ごし豆腐 脱脂粉乳 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ 油揚げ 絹ごし豆腐 こんぶ 牛乳	
にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ カリフラワー コーン		にんじん ほうれん草 もやし だいこん ねぎ		ミニトマト にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ キャベツ いちご りんご		にんじん ほうれん草 だいこん しいたけ		にんじん こまつな しょうが にんにく ぜんまい もやし 切干大根 きゅうり しいたけ 玉ねぎ ねぎ	
14日		15日 小学校リクエスト給食		16日		17日		18日	
ごはん 牛乳 とり団子なべ 揚げぎょうざ もやしのナムル	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	わかめごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー
	817kcal	牛乳	871kcal	牛乳	823kcal	牛乳	680kcal	牛乳	856kcal
	P: 30.5g	とりのから揚げ	P: 36.5g	八宝菜	P: 32.1g	メンチカツ	P: 22.5g	魚のホイル蒸し	P: 38.4g
	F: 25.0g	かみかみサラダ	F: 25.9g	パンサンスー	F: 22.7g	塩昆布あえ	F: 15.1g	ひじきの炒り煮	F: 28.8g
食塩: 3.9g	豚汁・フルーツ	食塩: 1.9g		食塩: 3.1g	なめこ汁	食塩: 2.4g	ちゃんぽんスープ	食塩: 3.4g	
ごはん かつくり粉 系こんにやく 油 ごま油 ごま		ごはん かつくり粉 小麦粉 さつまいも こんにやく 油 ノンエッグマヨネーズ		ごはん かつくり粉 はるさめ さとう 油 ごま油 ごま		ごはん パン粉 小麦粉 コーンフラワー でん粉 さとう 油		ごはん さとう 油 マヨネーズ	
とりひき肉 たまご 焼豆腐 さつま揚げ 牛乳		とり肉 さきいか ぶた肉 焼豆腐 牛乳		ぶた肉 いか うずら卵 ハム たまご 牛乳		ぶた肉 鶏肉 木綿とうふ たまご 塩昆布 牛乳		鮭切身 大豆 油揚げ ぶた肉 なた ひじき 牛乳	
にんじん ほうれん草 玉ねぎ しょうが はくさい えのきだけ ねぎ もやし		にんじん しょうが にんにく ごぼう きゅうり だいこん ねぎ みかん		にんじん ほうれん草 たけのこ しいたけ 玉ねぎ はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり		にんじん こまつな キャベツ きゅうり なめこ		にんじん いんげん こまつな 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ もやし たけのこ きくらげ	
21日		22日		23日		24日			
春分の日	エネルギー	ごはん	エネルギー	きな粉揚げパン	エネルギー	オムライス	エネルギー	中学生の食事摂取基準は…	
	790kcal	牛乳	790kcal	牛乳	667kcal	牛乳	822kcal	エネルギー 830Kcal	
	P: 34.0g	焼魚	P: 34.0g	煮込みうどん	P: 27.7g	ブロッコリーサラダ	P: 29.2g	たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20%	
	F: 26.6g	きんぴらごぼう	F: 26.6g	菜の花あえ	F: 28.0g	コンソメスープ	F: 29.5g	脂質 摂取エネルギー量の20%~30%	
食塩: 2.5g	みそ汁	食塩: 2.5g		食塩: 3.6g	お祝いクレープ	食塩: 3.4g	食塩 2.5g未満		
ごはん こんにやく じゃがいも さとう				コッペパン さとう うどん 油 ごま		ごはん 白麦 小麦粉 さとう 大豆バター 油 ノンエッグマヨネーズ			
さば切身 ぶた肉 油揚げ 牛乳		きな粉 とり肉 油揚げ たまご 牛乳		とり肉 たまご ハム ベーコン 牛乳 豆乳					
にんじん いんげん ほうれん草 ごぼう だいこん えのきだけ		にんじん こまつな しいたけ ねぎ キャベツ		にんじん ビーマン ブロッコリー パセリ コーン グリンピース キャベツ もやし いちご					

今月予定している地場産物は…

キャベツ、ねぎ、さといも、さつまいも、しいたけ、大納言小豆、お米、古代米、いか です。

今月のおさかな給食は、「いか」です。4日に予定しています。

☆献立は、材料や行事などの都合で変わることがあります。