

* 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		3日 ひなまつり給食			
中学生の食事摂取基準は… エネルギー 830Kcal たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20% 脂質 摂取エネルギー量の20%~30% 食塩 2.5g未満		ごはん 牛乳 ガス海老から揚げ れんこんサラダ 治部煮風	エネルギー 793kcal P: 33.2g F: 25.7g 食塩: 1.9g	きな粉揚げパン 牛乳 煮込みうどん かみかみサラダ	エネルギー 707kcal P: 27.9g F: 30.8g 食塩: 3.3g	散らしずし 牛乳 焼肉サラダ すまし汁 桃の花ゼリー	エネルギー 891kcal P: 32.2g F: 30.2g 食塩: 3.0g			
熱や力の元になる食品		ごはん すだれ麩 かたくり粉 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	ごはん すだれ麩 かたくり粉 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	ごはん うどん さとう 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	ごはん さとう 花麩 油 ごま油 ごま 桃の花ゼリー					
体をつくる食品		ガス海老 ツナ缶 とり肉 牛乳	きな粉 とり肉 油揚げ なたと さきいか 牛乳	油揚げ 錦糸卵 ぎゅう肉 絹ごし豆腐 牛乳						
体の調子を整える食品		にんじん ほうれん草 れんこん キャベツ コーン たけのこ だいこん しいたけ	にんじん こまつな しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり コーン	にんじん しいたけ かんぴょう 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						
6日 受検応援給食	7日	8日	9日 卒業お祝い給食	10日						
メンチカツカレー 牛乳 花野菜とコーンのサラダ いよかんゼリー	ごはん 牛乳 魚のホイル蒸し 菜の花あえ みそ汁	ごはん 牛乳 コロツケ チーズ納豆 おでん風煮	赤飯 牛乳 エビフライ ポテトサラダ かきたま汁 お祝いケーキ	エネルギー 972kcal P: 30.0g F: 31.7g 食塩: 3.6g	エネルギー 771kcal P: 34.8g F: 24.5g 食塩: 2.5g	エネルギー 861kcal P: 35.8g F: 26.4g 食塩: 3.4g	エネルギー 1,003kcal P: 35.6g F: 29.4g 食塩: 3.1g	エネルギー 951kcal P: 35.1g F: 30.3g 食塩: 2.8g		
ごはん 白麦 じゃがいも さとう 油 カレールウ いよかんゼリー ぶた肉 ハム チーズ 牛乳	ごはん じゃがいも さとう 油 マヨネーズ さけ切身 たまご 油揚げ わかめ 牛乳	ごはん くるま麩 こんにやく じゃがいも マッシュポテト パン粉 さとう 油 ごま	ごはん もち米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ ケーキ	ごはん 白麦 さとう 油 ごま						
にんじん ブロッコリー トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく りんご カリフラワー コーン	にんじん ほうれん草 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ ねぎ	ごまつな にんじん だいこん しいたけ	にんじん ほうれん草 しょうが 玉ねぎ きゅうり しいたけ	にんじん こまつな ぜんまい しょうが にんにく もやし えのきだけ もも缶 バイン缶 みかん缶						
13日	14日	15日	16日	17日						
ごはん 牛乳 すき焼き風煮 しらすあえ 鉄っ子ひじき	ごはん 牛乳 八宝菜 蒸しシウマイ パンサンスー	わかめごはん 牛乳 若鶏の立田揚げ 塩昆布あえ なめこ汁 フルーツ	焼豚チャーハン 牛乳 もやしと小松菜のナムル 中華風卵スープ	エネルギー 733kcal P: 30.2g F: 19.3g 食塩: 3.2g	エネルギー 871kcal P: 35.0g F: 25.5g 食塩: 3.5g	エネルギー 767kcal P: 33.0g F: 22.7g 食塩: 2.0g	エネルギー 729kcal P: 29.8g F: 20.5g 食塩: 3.5g	エネルギー 767kcal P: 37.3g F: 33.1g 食塩: 4.0g		
ごはん くるま麩 糸こんにやく さとう ごま ぎゅう肉 焼豆腐 ちりめんじゃこ わかめ ひじき 牛乳	ごはん はるさめ かたくり粉 小麦粉 さとう 油 ごま油 ごま ぶた肉 いか うずら卵 ハム 錦糸卵 牛乳	ごはん かたくり粉 油 とり肉 木綿とうふ 塩昆布 牛乳	ごはん 白麦 かたくり粉 さとう ごま 油 ごま油 焼豚 とり肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	ごはん 白麦 じゃがいも 米粉 さとう でん粉 豚脂 油 大豆バター						
にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ はくさい きゅうり	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 しょうが オレンジ	にんじん ビーマン こまつな チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ しょうが しいたけ もやし きくらげ コーン	にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム いちご						
20日	21日	22日	23日 おさかな給食「いか」	24日						
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう みそ汁	春分の日 	カレーライス 牛乳 ヨーグルトあえ	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 磯香あえ 豚汁	エネルギー 764kcal P: 29.4g F: 23.4g 食塩: 2.6g	エネルギー 934kcal P: 30.0g F: 23.8g 食塩: 2.3g	エネルギー 803kcal P: 36.7g F: 21.7g 食塩: 2.4g	エネルギー 882kcal P: 30.5g F: 32.5g 食塩: 3.8g			
ごはん つきこんにやく じゃがいも さとう 油 ごま さば切身 さつま揚げ 厚揚げ 牛乳	ごはん 白麦 じゃがいも 油 カレールウ ぶた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	ごはん 白麦 じゃがいも 油 カレールウ こんにやく 油 ごま	ごはん 小麦粉 かたくり粉 さつまいも こんにやく 油 ごま いか ぶた肉 焼豆腐 のり 牛乳	ごはん 白麦 ノンエッグマヨネーズ 油 大豆バター クレープ						
にんじん いんげん こまつな ごぼう だいこん しいたけ	にんじん 玉ねぎ コーン しょうが にんにく りんご バイン缶 みかん缶 もも缶 パナナ	にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ だいこん ねぎ	にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ 玉ねぎ コーン グリンピース キャベツ もやし							

・今月予定している地場産物は…「キャベツ、ねぎ、さつまいも、しいたけ、あずき、いか、米、もち米、米粉」です。
・今月のおさかな給食は、「いか」です。23日を予定しています。



☆献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。