

令和6年 3月 学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	牛乳 ひな祭りずし あさりのお吸い物 ひなあられ ひな祭りメニュー	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 あさり 絹豆腐	しょうが にんじん 玉ねぎ れんこん 枝豆 えのきたけ たけのこ ほうれん草	ずし飯 油 三温糖 でんぷん 花ふ ひなあられ	784	34.1
4	月	牛乳 白飯 ヒレカツ 1食用ソース 小松菜のごま和え 鶏大根	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが ねぎ 大根	白飯 天ぷら粉 パン粉 油 ごま 三温糖	816	37.4
5	火	牛乳 ポークカレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ ナタデココ	902	25.5
6	水	牛乳 白飯 さばの塩こうじ焼き マヨネーズきんぴら すき焼き風	牛乳 さば 牛肉 焼き豆腐	ごぼう にんじん コーン 枝豆 えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 マヨネーズ ごま 車ふ	852	37.9
7	木	牛乳 バターロール 型抜きチーズ トマトオムレツ ベーコンソテー キャベツのチャウダー	牛乳 チーズ トマトオムレツ ベーコン 鶏肉 生クリーム	コーン ブロッコリー にんじん 玉ねぎ キャベツ	バターロール オリーブ油 油 じゃがいも 米粉 バター	812	35.7
8	金	牛乳 赤飯 1食用ごま塩 鶏肉のたつた揚げ 磯香和え たけのこのすまし汁 お祝いゼリー 卒業お祝いメニュー	牛乳 鶏肉 のり 絹豆腐	しょうが 小松菜 白菜 にんじん たけのこ えのきたけ 大根 みつば	赤飯 ごま でんぷん 米粉 油 三温糖 いちごゼリー	816	32.2
12	火	牛乳 牛丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 牛肉 厚揚げ みそ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん ねぎ 大根	麦飯 三温糖 でんぷん 里いも	838	32.5
13	水	牛乳 白身魚フライのタルタルセルフサンド (食パン ホキフライ 卵サラダ) あさり入りポークビーンズ	牛乳 ホキフライ 卵 あさり 豚肉 大豆	キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ トマト	食パン 油 マヨネーズ じゃがいも 三温糖	752	37.3
14	木	牛乳 わかめ麦ご飯 照り焼きチキン 炒めなます 豚肉とじゃがいものみそ煮	牛乳 鶏肉 うす揚げ 豚肉 ちくわ みそ	にんじん 大根 しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆	わかめ麦ご飯 三温糖 水あめ でんぷん 油 ごま油 じゃがい も	846	35.5
15	金	牛乳 白飯 さつま揚げの三味焼き はりはり漬け カレーうどん	牛乳 さつま揚げ 豚肉 うす揚げ	しょうが ねぎ にんにく 切り干し大根 にんじん ほうれん草 玉ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 ごま 油 カレールウ 米粉うどん	821	33.7
18	月	牛乳 白飯 野菜と雑穀のふりかけ 豆入り酢豚 ワンタンスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏ひき肉	野菜と雑穀のかむふりかけ しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん ピーマン もやし チンゲンサイ ねぎ	白飯 米粉 でんぷん 油 三温糖 ワンタン	820	31.6
19	火	牛乳 ウィンナーのトマトピラフ じゃがいものミルクスープ いちご	牛乳 ウィンナー 鶏肉 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン 赤ピーマン ピーマン トマト パセリ いちご	ターメリックバターライス オリーブ油 油 じゃがいも 米粉 バター	777	24.8
21	木	牛乳 メロンパン カップピザポテト ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	玉ねぎ コーン ブロッコリー キャベツ にんじん 大根 白菜	メロンパン 油 じゃがいも ドレッシング	822	32.2

今年度の給食も残りわずかとなりました。

先生方やクラスの友達と思い出に残る給食時間を過ごすことができましたか？

3月も準備や後片付けを協力して行い、楽しい給食時間にしましょう。

