

3月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質	行事食等
1	火	白ごはん	牛乳	魚のピザ焼き スパゲティソテー 白菜のみそ汁	ほき あつあげ みそ	牛乳 チーズ	トマト にんじん 青ピーマン	にんにく たまねぎ はくさい	米 さとう スパゲティ	オリーブ油 バター	823 Kcal	33 g	22 g
2	水	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ごま酢あえ 肉じゃが	ちくわ ぶた肉 ハム	牛乳 青のり粉	にんじん いんげん こまつな	もやし たまねぎ しょうが	米 さとう 天ぷら粉 こんにやく じゃがいも	油 ごま	813 Kcal	27 g	20 g
3	木	鮭ちらし	牛乳	鶏肉と野菜の彩り炒め あさりと菜の花のすまし汁 	さけ あさり たまご とり肉 きぬごし豆腐	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン 菜の花	しょうが えのきたけ えだまめ ほしいたけ たまねぎ	米 さとう じゃがいも 片栗粉 手まりふ	油	775 Kcal	38 g	19 g
4	金	麦ごはん	牛乳	ミートボールライス じゃこのサラダ	ぶた肉 牛肉 大豆ミート	牛乳 しらす干し	にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	バター デミグラスソース ごま油	862 Kcal	28 g	26 g
7	月	白ごはん	牛乳	さんみ焼き ひじきサラダ いなりうどん	さつまあげ うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ ほしいたけ しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ	米 うどん さとう こんにやく	油 ごま 卵なしマヨネーズ	837 Kcal	27 g	23 g
8	火	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 はりはり漬け 沢煮わん	さば ぶた肉 みそ 赤だしみそ	牛乳	にんじん みつば こまつな	ねぎ ごぼう しょうが だいこん きりぼしだいこん しいたけ	米 さとう	ごま油 ごま	782 Kcal	28 g	25 g
9	水	麦ごはん	牛乳	揚げだし豆腐 はくさいの昆布和え だいこんと鶏肉のうま煮	とうふ とり肉 うずらたまご	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	はくさい きゅうり しょうが だいこん	米 麦 米粉 さとう さといも 片栗粉 こんにやく	油	789 Kcal	35 g	21 g
10	木	白ごはん	牛乳	ヒレカツ タルタルサラダ 紅白すまし汁 お祝いデザート 	ぶた肉 たまご ふかし きぬごし豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり えのきたけ	米 パン粉 スパゲティ てんぷら粉 デザート	油 卵なしマヨネーズ	851 Kcal	30 g	27 g
11	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツふるふるゼリー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく もも(缶) しょうが パイン(缶) たまねぎ りんご みかん(缶)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター カレールウ	876 Kcal	24 g	20 g
14	月	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 和風おろしソース ゆかり和え みそ汁	とり肉 ぶた肉 もめんと豆腐 みそ あつあげ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり だいこん しょうが ねぎ ゆかりこ	米 さとう パン粉 片栗粉 じゃがいも		792 Kcal	36 g	18 g
15	火	白ごはん	牛乳	しゅうまい 中華サラダ 味噌ラーメン	しゅうまい ぶた肉 ねぎ あさり	牛乳	にんじん	キャベツ コーン きゅうり ねぎ にんにく もやし	米 麦 片栗粉 ラーメン	ごま ごま油 油	799 Kcal	30 g	22 g
16	水	白ごはん	牛乳	チャプチェ たまごスープ チョコバナナケーキ	ぶた肉 とり肉 きぬごし豆腐 たまご 豆乳	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが ほしいたけ にんにく キムチ たまねぎ えのきたけ たけのこ パナナ	米 はるさめ 片栗粉 ホットケーキミックス さとう チョコレート	油 ごま油 バター	873 Kcal	31 g	24 g
17	木	白ごはん	牛乳	鶏のから揚げ コールスローサラダ クラムチャウダー ふりかけ	とり肉 ベーコン あさり とり肉	牛乳 ふりかけ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	米 米粉 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 バター	904 Kcal	31 g	30 g
18	金	白ごはん	牛乳	三色丼 小松菜のごま和え 白菜汁	とり肉 大豆ミート うすあげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん えだまめ まいたけ りょくどうもやし はくさい ごぼう ねぎ	米 さとう さといも こんにやく	油 ごま	805 Kcal	39 g	22 g
21	月	春分の日 											
22	火	ビビンバ	牛乳	韓国風わかめスープ いちごヨーグルト	牛肉 とり肉 あさり きぬごし豆腐	牛乳 わかめ いちごヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく ねぎ きりぼしだいこん もやし ほしいたけ	米 麦 さとう	油 ごま油 ごま	797 Kcal	32 g	19 g
23	水	白ごはん	牛乳	ししゃも磯辺揚げ 即席漬け 卵とじ	とり肉 たまご	牛乳 ししゃも 青のり粉	にんじん さやいんげん	キャベツ ほしいたけ きゅうり たくあん たまねぎ	米 片栗粉 天ぷら粉 さとう 車ふ こんにやく	油 ごま油 ごま	761 Kcal	31 g	18 g
24	木	白ごはん	牛乳	豚肉のゆずり焼き 大豆と小魚の揚げ煮 具たくさんみそ汁 【久司先生 ありがとうございます献立】 	ぶた肉 大豆 うすあげ みそ	牛乳 しらす干し	にんじん	ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ ゆず	米 片栗粉 さつまいも さとう	油 ごま	855 Kcal	33 g	25 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

1・2年生にとって、今年度最後の給食は、今年度で定年退職される久司校長先生に感謝の気持ちを込め、『久司校長先生 ありがとうございます献立』と題し、久司校長先生に最後に食べたい給食を教えてください、献立にしました。

いつも給食へ関心を持っていただき、検食後には、「おいしかった」や「これどうやって作るの？」など聞いてくださいました。鳥越中学校のホームページにも何度も給食のことをのせてくださいました。久司先生長い間お疲れ様でした。そして本当にありがとうございました。

