



令和4年度 3月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無糖質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
1	ごはん 豚肉のくわやき もやしナムル 担々麺	豚肉 鶏肉、大豆ミート、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 ナムルドレッシング、ごま 中華めん、ごま、ごま油	もやし、ごまつ豆、にんじん たまねぎ、たけのこ、チンゲン菜、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	909	32.7	30.1	
2	ちらしずし めぎすのから揚げ★ 磯香和え ごま汁 ひなあられ	かまぼこ、錦糸卵 めぎす のり うすあげ、みそ こんぶ、あおのり	米、さとう さとう、でんぷん、大豆油 さとう 里いも、生ふ、ごま もち米、さとう、水あめ、でんぷん	にんじん、れんこん、いんげん、干しいたけ、かんぴょう ごまつ豆、キャベツ、もやし にんじん、生しいたけ、ねぎ	808	31.3	20.9	
3	揚げパン ミートボール コールスローサラダ ラビオリスープ	脱脂粉乳、きなこ 鶏肉、大豆たん白、鶏卵 ラビオリ(豚肉)	小麦粉、米粉、さとう、ショートニング、 マーガリン、大豆油 パン粉、豚脂、さとう、油、でんぷん サラダ油、さとう、ノンエッグマヨネーズ ラビオリ(小麦粉、パン粉、植物油、でんぷん)	たまねぎ、りんご、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし ラビオリ(たまねぎ)、もやし、たまねぎ、にんじん、ごまつ豆	805	33.1	31.3	
6	麦ごはん チキンナゲット【1・2年生のみ】 テキカツ【3年生のみ】 花野菜サラダ カレー デザート(いよかんゼリー)【3年生のみ】	鶏肉、大豆たん白、おから 豚肉、鶏卵 豚肉、チーズ	米、小麦 パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、米粉、大豆油 小麦粉、パン粉、大豆油 さとう、サラダ油 じゃがいも、カレールウ、サラダ油 さとう、でんぷん	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、きゅうり たまねぎ、にんじん、プルーン、りんご、にんにく、しょうが いよかん果汁	858	28.8	25.5	
7	ごはん さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 沢煮椀	さば、みそ ひじき、うすあげ 豚肉	米 さとう、でんぷん さとう	にんじん、こんにゃく、えだまめ にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、ごまつ豆	808	35.0	25.8	
8	ごはん ちくわの変わり揚げ 切干大根の炒め煮 すき焼き風煮	ちくわ、あおのり 牛肉、焼き豆腐	米 小麦粉、天ぷら粉、ごま、大豆油 サラダ油、さとう 車ふ、サラダ油、さとう	しょうが 切干大根、にんじん、干しいたけ、いんげん にんじん、たまねぎ、はくさい、こんにゃく、ねぎ	859	34.7	23.7	
9	カレーピラフ 鶏肉のから揚げ キャベツのソテー コンソメスープ デザート(お祝いケーキ)	ウインナー 鶏肉	米、小麦、サラダ油 でんぷん、大豆油 サラダ油 ショートケーキ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、たまねぎ たまねぎ、だいこん、にんじん、とうもろこし、ごまつ豆	958	34.6	31.6	
10	卒業式							
13	ごはん さんみやき 大豆と彩り野菜のごまからめ★ 豆腐のみそ汁	さつまあげ 大豆 豆腐、ふかし、わかめ、みそ	米 ごま油、さとう さつまいも、ごま、水あめ、さとう、でんぷん、 大豆油	ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、えだまめ はくさい、たまねぎ、ごまつ豆	818	30.5	21.9	
14	色鮮やか♪うめごはん 歯ごたえシャキっと! とうりのつくね 心もほっこりのやさしいお味! 小松菜と厚揚げの無油 食べたらずまらない! ミルクスープ	鶏肉、みそ 厚揚げ 豚肉、牛乳、みそ	米 パン粉、さとう、サラダ油 さとう さつまいも	梅 れんこん、にんじん、しょうが、ねぎ、しそ ごまつ豆、にんじん、こんにゃく たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ	844	34.6	22.4	
15	免疫カアップ! & 体ほかほか混ぜごはん サクサク♪れんこんのはさみ揚げ★ 地元愛♡グリーンサラダ 豚しゃぶベジヌードルスープ	ベーコン、いり卵 鶏肉、大豆たん白 豚肉	米、小麦、バター、サラダ油 パン粉、でんぷん、大豆油 ごまつドレッシング オリーブ油	しょうが、にんにく、ねぎ れんこん、たまねぎ、しいたけ ブロッコリー、キャベツ、ごまつ豆 にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	809	27.1	28.5	
16	栄養満点! 小松菜のチャーハン 冬の旬! プリの中華風揚げ浸し 歯ごたえ満天! 大根サラダ ほかほかの豆乳スープ	ベーコン ふくらぎ 豚肉、豆乳	米、サラダ油、ごま、ごま油 でんぷん、大豆油、ごま油 さとう、ごま油、ごま ごま油	にんじん、ごまつ豆 ねぎ、ゆず果汁 だいこん、もやし、にんじん、みずな たまねぎ、にんじん、干しいたけ、はくさい、にら、しょうが、 ねぎ、にんにく	863	31.2	34.8	
17	胚芽パンズ メンチカツ キャベツのマリネ ミネストローネ	脱脂粉乳 豚肉、大豆たん白 ベーコン、大豆	小麦粉、小麦胚芽、さとう、ショートニング、 マーガリン でんぷん、パン粉、小麦粉、植物油、大豆油 サラダ油、さとう マカロニ、じゃがいも、サラダ油、さとう	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごまつ豆 たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	803	28.1	30.9	
20	ごはん 焼き餃子 海藻サラダ マーボー豆腐	豚肉、鶏肉、大豆粉 海藻ミックス 豆腐、豚肉、大豆ミート、赤みそ	米 豚脂、でんぷん、さとう、小麦粉、植物油 さとう、ごま油、ごま サラダ油、さとう、ごま油、でんぷん	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが キャベツ、きゅうり、赤ピーマン たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、しょうが、 にんにく	804	29.1	23.7	
21	春分の日							
22	ごはん ヤンニョムチキン パンサンスウ ワンタンスープ デザート(ヨーグルト)	鶏肉 ロースハム ワンタン(豚肉、大豆たん白、みそ)、わかめ	米 でんぷん、大豆油、さとう 春雨、さとう、ごま油 ワンタン(小麦粉、コーン油、でんぷん、さとう)	にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん ワンタン(たまねぎ、しょうが、にんじん、もやし、干しいたけ、 ねぎ)	845	32.9	20.6	
23	ゆかりごはん 豆腐のそぼろあん包み れんこんと小松菜の塩炒め★ とり野菜うどん	豆乳、たら、豆腐、鶏肉、大豆たん白、鶏肉 豚肉 鶏肉、みそ	米 植物油、でんぷん、水あめ、さとう サラダ油、ごま油 うどん、さとう	赤しそ たまねぎ、にんじん、えだまめ、干しいたけ れんこん、にんじん、ごまつ豆、しょうが はくさい、ごぼう、にんじん、えのきたけ、ねぎ	819	29.7	19.5	
24	キャロットパン しいたけと小松菜のクリームパスタ 根菜ポトフ★ デザート(苺クレープ)	脱脂粉乳、鶏卵 ベーコン、牛乳 豚肉 豆乳	小麦粉、さとう、マーガリン スバグティ、サラダ油、米粉、バター、生クリーム じゃがいも さとう、米粉、水あめ、植物油、でんぷん	にんじん ごまつ豆、生しいたけ、たまねぎ、 だいこん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん いちご、いちご果汁、レモン果汁	841	30.3	30.0	

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
※下線 ー の食品は、河北郡市産です。

給食室より・・・

給食室では、食品や調理過程の安全に細心の注意を払い、おいしい給食作りにも努めています。「おいしかったです!」「ごちそうさまでした!」の声、教室から空になって返ってくる食卓を見るのが、給食室一同の大きな励みです。今年も給食を通してたくさん笑顔を見ることができました。1年間ありがとうございました。

3月の栄養価平均	841	15.0%	28.1%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	20~30%