

2022



3 月 学 校 給 食 献 立 予 定 表



若草中学校

日 曜	献 立 名	おもな材料						栄養量			
		血・筋肉・骨になる食品		体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1 火	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き ガーリックポテトサラダ 小松菜のみそ汁	さわら ハム 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ ねぎ レモン にんにく	米 じゃが芋	油 マヨネーズ	859	36.2	26.5	3.0
2 水	二色揚げパン 牛乳 チキンサラダ 豚肉と白菜のスープ 冷凍パイナップル	鶏肉 豚肉 きなこ	牛乳	にんじん 大根 枝豆 とうもろこし 白菜 しめじ ねぎ パイナップル		パン 砂糖	油 ごま油 ココア ドレッシング	808	30.3	31.0	3.4
3 木	★ひなまつり献立★ 五目ちらし寿司 牛乳 肉団子2個 おかかあえ はまぐりのすまし汁 桃タルト	豚肉 はんぺん 卵 油揚げ 豆腐 かまぼこ はまぐり かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれん草 みつば	かんぴょう しいたけ れんこん 枝豆 もやし しめじ 桃	米 砂糖 タルト		853	29.8	23.5	4.0
	3月3日は「桃の節句」です。女の子のすこやかな成長と幸せを願う日です。華やかなちらし寿司とはまぐり入りのすまし汁でお祝いしましょう。										
4 金	★卒業お祝い献立★ 赤飯 牛乳 鶏肉のからあげ 春菊のごまあえ 沢煮椀 パニライスを	小豆 鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん 春菊 水菜	もやし ごぼう 大根 ししいたけ たけのこ しょうが にんにく	赤飯 砂糖 でん粉 アイス	油 ごま	893	38.1	33.0	2.7
	日本では古くから『赤色』は災いや邪気を払う力があると信じられており、厄よけや魔よけの意味を込めて、お祝いの時に赤飯を食べる風習があります。										
7 月	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 春野菜のあえもの 鶏塩肉じゃが	いわし 鶏肉 ハム はんぺん さつま揚げ	牛乳	にんじん 菜の花 さやいんげん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しょうが	米 じゃが芋 砂糖	油	820	33.5	17.5	2.7
8 火	ごはん 牛乳 てんぐにらまんじゅう2個 生揚げのうま煮 牛肉とわかめのスープ	豚肉 牛肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや にら	白菜 玉ねぎ たけのこ ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	米 まんじゅうの皮 でん粉	油 ごま ごま油	798	31.7	25.0	2.7
9 水	バターロール 牛乳 コールスローサラダ 手づくりハンバーグおろしソースがけ コンソメスープ ガトーショコラ	豚肉 牛肉 卵 ハム ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ 大根 りんご キャベツ きゅうり 白菜 にんにく	パン パン粉 ガトーショコラ	ドレッシング	862	34.8	35.8	3.5
10 木	卒業式のため給食はありません。1・2年生は弁当を持参してください。										
11 金	ごはん 牛乳 ほっけの竜田揚げ うどのきんぴら なめこ汁	ほっけ さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 大根 うど 白菜 なめこ ねぎ しょうが		米 でん粉 砂糖	油	797	33.0	24.9	2.7
14 月	ごはん 牛乳 鶏そぼろ丼の具 からしあえ すいとん汁 いよかん	鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	しいたけ 白菜 ごぼう 大根 ねぎ しょうが いよかん	米 すいとん 砂糖	油	798	33.8	18.0	2.5
15 火	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい3個 わかめのナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	米 しゅうまいの皮 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	828	33.7	25.8	2.7
16 水	米粉パン 牛乳 チキンソテー 花野菜サラダ かぼちゃのシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ しめじ	米粉パン	油 オリーブ油 ドレッシング	847	45.5	31.1	3.3
17 木	麦ごはん 牛乳 モロのアーモンドがらめ 五目豆 春野菜のみそ汁	モロ 大豆 油揚げ さつま揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん きぬさや	ごぼう 玉ねぎ キャベツ しょうが	米 麦 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 アーモンド	891	37.9	24.4	3.2
18 金	ナン 牛乳 大豆ミートカレー ツナサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆ミート まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ナン じゃが芋	油 ドレッシング	802	36.0	26.4	2.8
22 火	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 和風サラダ まろやか豆乳みそ汁	鶏肉 豆乳 卵 なた ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ 大根 ねぎ ごぼう グリーンピース	米 砂糖	油 ごま油 ごま	823	34.3	24.8	3.4
23 水	セルフいちごクリームサンド 牛乳 チキンナゲット3個 トマトスープ	鶏肉 ベーコン いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ しめじ キャベツ いちご	パン じゃが芋	生クリーム	873	31.3	30.5	3.4
24 木	修業式のため給食はありません。1・2年生は弁当を持参してください。										
計15回						今月の平均		836	34.6	26.5	3.0
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。						目標栄養量		830	34.2	23.1	2.5未満