

3月学校給食献立予定表

若草中学校

2021

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 整える食品		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	月	わかめごはん 牛乳 厚焼き卵 からしあえ さつま汁 セレクトアイス	卵 かまぼこ 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ねぎ なめこ	米 里芋 アイスクリーム					901	32.5	27.9	2.5	
2	火	ちらし寿司 牛乳 のりあえ 紅白はんぺんのすまし汁 桜もち	油揚げ 卵 豆腐 はんぺん はまぐり	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 水菜	かんぴょう れんこん 枝豆 しいたけ しめじ キャベツ もやし	米 砂糖 桜もち	油 ごま ごま油					838	30.6	19.3	3.3
1日早いですが、ひなまつりの献立です。女の子のすこやかな成長と幸せを願う日です。																
3	水	アップルパン 牛乳 いよかん シーフードグラタン フロccoliリーサラダ	ほたて えび	牛乳 チーズ	パセリ フロccoliリー にんじん	しめじ 玉ねぎ キャベツ レモン とうもろこし きゅうり いよかん	アップルパン マカロニ 砂糖	バター 油					857	35.5	26.9	2.7
4	木	麦ごはん 牛乳 餃子ロール 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	もやし キャベツ だけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	米 麦 餃子の皮 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま					882	32.8	24.9	2.7
5	金	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ 和風マカロニサラダ まるやかみそ汁	豚肉 牛肉 豆腐 ハム 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり にんにく ごぼう とうもろこし ねぎ	米 パン粉 マカロニ 里芋	ドレッシング					871	35.2	25.0	2.8
8	月	ごはん 牛乳 銀だら西京焼き ごぼうサラダ 豚汁	たら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり 枝豆 大根 ねぎ	米 じゃが芋						826	30.4	27.9	2.4
9	火	☆卒業お祝いメニュー☆ 赤飯 牛乳 鶏肉のからあげ うどのきんぴら なめこ汁 卒業お祝いゼリー	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	うど 大根 なめこ ねぎ しょうが にんにく	もち米 でん粉 米粉 砂糖 ゼリー	ごま 油					860	34.7	26.7	3.4
10	水	ビスキュイパン 牛乳 肉団子(2個) 野菜スープ フルーツ盛り合わせ	卵 鶏肉	牛乳	にんじん フロccoliリー	白菜 玉ねぎ 枝豆 オレシジ りんご ぶどう	パン 砂糖 アーモンド じゃが芋	バター					806	29.6	32.3	2.2
11	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。														
12	金	ごはん 牛乳 納豆 オレンジ ごまじゃこサラダ うずら卵入り洋風おでん	納豆 ハム ウィンナー さつま揚げ うずら卵	牛乳 ちりめん じゃこ	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 オレンジ	米 じゃが芋	ごま ドレッシング					843	32.1	23.9	2.8
15	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切り干し大根とわかめのサラダ きのこ汁	さば 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 枝豆 キャベツ ねぎ もやし まいたけ しめじ ごぼう 白菜	米 里芋	ドレッシング					820	30.0	24.8	2.8
16	火	ごはん 牛乳 ブルコギ もやしと大豆のサラダ 春雨入りわかめスープ	牛肉 大豆 豆腐 ハム なた	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく	米 春雨	油 ごま油 ごま ドレッシング					804	34.8	22.9	2.9
17	水	セルフバーガー(えびカツ) 牛乳 コールスローサラダ トマトスープ	えび 鶏肉 いんげん豆	牛乳	にんじん フロccoliリー	キャベツ きゅうり しめじ とうもろこし 玉ねぎ 白菜	パン じゃが芋 砂糖 パン粉	油					775	32.5	26.2	3.7
18	木	麦ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ・炒り卵) おひたし のっぺい汁	豚肉 鶏肉 卵 凍り豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	もやし しいたけ 大根 ごぼう ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 里芋 でん粉	油 ごま					827	36.4	23.4	2.6
19	金	ごはん 牛乳 メバルの照り焼き ひじきの炒め煮 根菜のごま汁	めばる 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	れんこん 大根 枝豆 ごぼう ねぎ	米 里芋 砂糖	油 ごま					782	36.4	20.6	2.6
22	月	ごはん 牛乳 モロのみそがらめ ほうれん草のツナあえ かきたま汁	モロ まぐろフレーク 卵 なた みそ	牛乳	ほうれん草 にら にんじん	キャベツ しめじ ねぎ レモン しょうが	米 砂糖 でん粉	油					846	36.3	25.2	2.9
23	火	ごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ 県産ヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん フロccoliリー	玉ねぎ キャベツ レモン とうもろこし しょうが にんにく	米 じゃが芋	油					890	26.3	27.5	2.7
24	水	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16回		★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。				栄養量		今月の平均	839	32.8	25.3	2.8				
						目標栄養量		830	34.2	23.1	2.5	未満				