



3 月 分 給 食 献 立 予 定 表

星が丘中学校

日 付	献立名	カロリー(kcal) たんぱく(g) 脂質 (g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	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
1 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ もやしのキムチ和え のっぺい汁	847 33.0 27.0	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にら にんじん	しょうが もやし 大根 ねぎ ごぼう	米 かたくり粉 里芋	サラダ油
2 (火)	ごはん 牛乳 揚げ魚と大根の煮物 おひたし ふりかけ (かつお)	695 24.8 15.8	鮭	牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャベツ	米 かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま
3 (水)	【行事食:ひな祭り献立】 五目ちらしずし 牛乳 豆腐入りすまし汁 ひなあられ いちご	704 53.6 20.3	油揚げ 鶏肉 卵 豆腐 はんぺん	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ かんぴょう ごぼう いちご	米 砂糖 ひなあられ	サラダ油
4 (木)	コッペパン ラ・フランスジャム 牛乳 ミートローフ ほうれん草とコーンのソテー フルーツヨーグルト ミルメク (コヒ-)	863 36.9 30.1	牛肉 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト ほうれんそう	たまねぎ みかん パイン もも	コッペパン ジャム パン粉 砂糖	マーガリン
5 (金)	ごはん 牛乳 焼き魚 (鯛の塩焼き) にんじんとごぼうのきんぴら けんちん汁	787 30.0 19.4	鯛 ちくわ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 大根	米 砂糖 里芋	サラダ油 白ごま
8 (月)	ハンバーガー ボイルキャベツ 牛乳 洋風卵スープ ヨーグルト	791 35.7 29.3	鶏肉 豚肉 ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー	ロールパン 砂糖 じゃがいも かたくり粉	サラダ油
9 (火)	ごはん 牛乳 春巻 こんにゃくサラダ バンバンジードレッシング 豚キムチ炒め	887 26.1 30.8	豚肉	牛乳 海草	にんじん にら	たまねぎ 白菜 キャベツ しょうが しいたけ	米 小麦粉 かたくり粉	サラダ油
10 (水)	【卒業お祝い献立】 赤飯 牛乳 ミックスフライ 磯辺和え 豆腐入りかきたまスープ 桜ゼリー	930 39.1 29.8	ささげ 豚肉 卵 豆腐 エビ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ	もち米 米 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま サラダ油
12 (金)	ごはん 牛乳 モロのから揚げ 青菜の煮びたし かぶとじゃがいものあられ汁 味付けのり	761 29.0 19.9	モロ 油揚げ ハム	牛乳	小松菜 にんじん	かぶ しいたけ	米 小麦粉 じゃがいも かたくり粉	サラダ油 ごま
15 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め 根菜のすまし汁 ふりかけ (鮭)	801 32.6 23.3	鶏肉 大豆 赤味噌 鮭	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ たけのこ 大根 ごぼう	米 かたくり粉 砂糖	サラダ油
16 (火)	ガーリックトースト 牛乳 ポークビーンズ ゆで野菜 イタリアンドレッシング	778 29.3 32.2	牛肉 大豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	食パン じゃがいも	マーガリン サラダ油
17 (水)	ごはん 牛乳 焼き魚 (ほっけ) ごまあえ 道産子汁 ヨーグルト	806 32.6 19.3	ほっけ 豚肉 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ にんにく	米 砂糖 じゃがいも	すりごま サラダ油 バター
18 (木)	ビーフカレー 牛乳 ゆで野菜 和風ごまドレッシング	849 24.2 22.6	牛肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	米 じゃがいも	サラダ油 ごま
19 (金)	ごはん 牛乳 魚肉ソーセージフライ 塩こんぶ和え 味噌けんちん汁	787 25.6 21.8	魚肉ソーセージ 豆腐 味噌	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 もやし ごぼう	米 パン粉 里芋	サラダ油 ごま油
22 (月)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜 中華ごまドレッシング 野菜とウインナーのスープ煮	797 34.9 27.0	メルルーサ ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	コッペパン ジャム パン粉 じゃがいも	マヨネーズ ごま
23 (火)	ごはん 牛乳 プルコギ風炒め物 白菜スープ 韓国のり	772 27.2 23.6	牛肉 ベーコン	牛乳 韓国のり	にんじん にら 小松菜	にんにく 白菜 しょうが たけのこ たまねぎ もやし しいたけ	米 砂糖	ごま ごま油

※3月の平均値・・・エネルギー 803kcal, たんぱく質 32. 2g, 脂質 24. 5g

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal, たんぱく質33. 2g, 脂質23. 1g

○材料その他の都合により、
献立を変更することがあります。

3月のお知らせ

8日(月) 県立高校一般選抜入試 (3年生給食なし)
11日(木) 卒業証書授与式(給食なし)
24日(水) 修了式(給食なし)



※ ひな祭り献立 (3月3日) ※

3月3日のひな祭りは、ひな人形を飾り女の子の健やかな成長を願う日です。春の訪れを祝う意味もあるので、「桃の節句」ともいわれます。「ひなあられ」や「ひしもち」を供え、「ちらしずし」や「はまぐりの汁物」などを食べる習慣があります。

卒業お祝い献立(3月10日)

赤飯は、主にお祝いの時に食べられる料理です。もち米に、小豆またはささげを混ぜて蒸してつくります。味的には小豆の方がおいしいのですが、小豆は皮が破れるので縁起が悪いと言われているため、祝い事の時はささげを使うことが多いようです。