

1年間の給食を振り返りながら
今後の食生活につなげよう！



3月給食献立予定表

若松原中学校

日(曜)	献立名			主 材 料						栄養価	
	主 食	飲 物	主 菜 ・ 副 菜	1 群 肉・魚・卵・大豆製品	2 群 乳・乳製品	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物	5 群 米・パン・めん・砂糖	6 群 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂 質(g) 食塩相当量(g)
1 (月)	 麦入りご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ	鶏肉	牛乳	小松菜	キャベツ ごぼう	こめ 麦	サラダ油	900	29.3
			おひたし	豚肉	小魚	にんじん	だいこん しょうが	片栗粉			
2 (火)	 五目ちらしずし	牛乳	豆腐ハンバーグ(甘酢あんかけ)	鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん	かんぴょう ごぼう	こめ	サラダ油	856	26.4
			すまし汁	豆腐 枝豆		さやえんどう	たまねぎ たけのこ	片栗粉			
3 (水)	 はちみつパン	牛乳	桜餅	はんぺん	小松菜	しいたけ えのき	砂糖			35.9	2.6
			ポークビーンズ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ	パン			
4 (木)	 五穀ご飯	牛乳	ゆで野菜サラダ(イタリアンドレッシング)	大豆	チーズ	さやえんどう	キャベツ	じゃがいも	サラダ油	851	23.4
			三色ゼリー	枝豆	小松菜 トマト	もも りんご	砂糖 蜂蜜				
5 (金)	 赤飯	牛乳	いかにカレー醤油焼き	いか 鶏肉	牛乳	にんじん	もやし	米 麦 きび	ごま	801	16.6
			からしあえ	さつま揚げ	ひじき	小松菜	白菜	あわ アヲリウ			
8 (月)	 麦入りご飯	牛乳	ひじきの炒り煮 ヨーグルト	枝豆 油揚げ	ヨーグルト			ざらめ糖		34.9	2.7
			エビフライ・ヒレカツ	エビ 豚肉	牛乳	ほうれん草	キャベツ	もち米	ごま		
9 (火)	 麦入りご飯	牛乳	磯辺あえ	はんぺん 卵	のり	にんじん		パン粉	サラダ油	842	21.4
			めばる入りすまし汁 清見オレンジ	かまぼこ 豆腐	小松菜	清見オレンジ					
10 (水)	 パン	牛乳	揚げモロと大根の煮物	モロ	牛乳	にんじん	だいこん	米 麦	サラダ油	873	23.5
			おひたし	枝豆	小松菜	キャベツ	片栗粉	ごま			
11 (木)	 麦入りご飯	牛乳	りんごのタルト			りんご	砂糖			31.1	2.4
			いわしのおかか煮	いわし	牛乳	にんじん	ごぼう	米 麦	サラダ油		
12 (金)	 麦入りご飯	牛乳	こんにゃくのきんぴら	ちくわ		さやいんげん	たまねぎ	ごま		814	24.9
			小松菜ときのこのごまみそ汁	豚肉 みそ	小松菜	しめじ	砂糖				
15 (月)	 麦入りご飯	牛乳	ビーフシチュー	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン	サラダ油	781	23.6
			ゆで野菜サラダ(青じそドレッシング)	大豆	ほうれん草	セロリ キャベツ	じゃがいも				
16 (火)	 パン	牛乳	お祝いクレープ		トマト パセリ	いちご	ざらめ糖			31.9	2.7
			卒業式								
12 (金)	 麦入りご飯	牛乳	春巻き	豚肉 枝豆	牛乳	小松菜	キャベツ はくさい	米 麦	サラダ油	874	27.3
			ナムル	いか あさり	にんじん	たまねぎ しょうが	小麦	ごま油			
15 (月)	 麦入りご飯	牛乳	八宝菜	うずらの卵		しいたけ	片栗粉	ごま		33.3	2.3
			ブルコギ風炒めもの	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし	米 麦	ごま		
16 (火)	 麦入りご飯	牛乳	かきたま汁	生揚げ		にら	しょうが	片栗粉	ごま油	859	23.2
			みかんゼリー	鶏卵	小松菜	しいたけ みかん	砂糖				
17 (水)	 麦入りご飯	牛乳	鶏肉の漬け込み焼き	鶏肉	牛乳	にんじん	ねぎ だいこん	米 麦	サラダ油	852	26.2
			塩こんぶあえ	生揚げ	こんぶ	キャベツ きゅうり	里芋				
18 (木)	 麦入りご飯	牛乳	みそけんちん汁			ごぼう	砂糖			30.7	2.2
			揚げ焼きそばの具	豚肉 いか	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが	中華麺	サラダ油		
19 (金)	 揚げ焼きそば	牛乳	ぎょうざスープ	なると	チーズ	ピーマン	たまねぎ たけのこ	春雨		838	41.8
			チーズドッグ	うずらの卵	ほうれん草	はくさい しいたけ	小麦粉				
22 (月)	 麦入りご飯	牛乳	エッグカレー	鶏肉	チーズ	にんじん	たまねぎ もやし	米 麦	サラダ油	899	26.4
			ゆで野菜サラダ(和風ドレッシング)	うずらの卵	牛乳	小松菜	キャベツ にんにく	じゃがいも			
23 (火)	 麦入りご飯	牛乳	デコボン			デコボン		小麦粉		29.7	2.4
			白身魚のバーベキューソースかけ	たら	牛乳	パセリ	ねぎ しょうが	米 麦	サラダ油		
23 (火)	 麦入りご飯	牛乳	ごまあえ	豚肉	わかめ	ほうれん草	にんにく キャベツ	じゃがいも	ごま	832	21.8
			どさんこ汁	みそ	にんじん	もやし りんご	砂糖	バター			
22 (月)	 麦入りご飯	牛乳	わんたんスープ	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ	米 麦	サラダ油	837	22.8
			カレーうどん			小松菜	きゅうり たまねぎ	じゃがいも			
23 (火)	 麦入りご飯	牛乳	いちごゼリー			もやし	パン粉			26.9	2.4
			カレーうどん	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ	米粉パン	サラダ油		
23 (火)	 麦入りご飯	牛乳	ゆで野菜サラダ(塩ドレッシング)	なると	わかめ	小松菜	キャベツ しいたけ	うどん		823	20.8
			いちごゼリー			みかん いちご	砂糖				
				中学生一人一回当たりの学校給食摂取基準	830kcal 摂取エネルギー全体の13~20%	2.5g未満	摂取エネルギー全体の20~30%	今月の平均	846 31.3 (26.6%) (14.8%)	25.0 2.6	

※価格変動等により 多少献立変更があるかもしれません



来年度も始業式から給食があります。そのため、修了式までに白衣を回収します。

お手数ですが、3月22・23日(月・火)の給食当番はご家庭から三角巾とエプロンを持ってきてください。ご協力よろしくお願いします。