

# 3月 献立表

日 曜日	献立名	主な材料名						その他の材料(調味料など)	エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	牛乳		牛乳						
1 火	麦ごはん イワシの蒲焼き わかめ和え(ドレッシング) 豆乳味噌汁		いわし わかめ		生姜 スイートコーン きゅうり ごぼう 大根 ねぎ		ごはん 大麦 でん粉 砂糖 こんにゃく	油 酒 しょう油 和風ドレッシング 酒 削り節	852 1.9
2 水	ごはん 餃子 ③ 胡麻酢和え 八宝菜		豚肉 鶏肉 豚肉 イカ エビ		キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 しめじ たけのこ 生姜 にんにく		ごはん 餃子の皮 砂糖 ごま油 砂糖 でん粉	しょう油 しょう油 酢 酒 塩 こしょう がらスープ しょう油	838 2.6
< ひなまつり 献立 >									
3 木	ごはん 味付けのり 鶏肉の香味ソース 卵とキャベツの和え物(ドレッシング) 水菜と手毬麩の吸い物		味付けのり		ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 大根 椎茸		ごはん 砂糖 でん粉 ふ	しょう油 酒 アップルソース ソイドレッシング しょう油 塩 みりん 削り節	790 2.6
4 金	コッペパン ひき肉のスパイシー炒め のり塩ポテト コーンクリームスープ				ピーマン トマト にんにく セロリ 玉ねぎ 枝豆 青のり ベーコン		コッペパン 砂糖 じゃが芋 油	酒 塩 こしょう ケチャップ チリパウダー ワイン 塩 コーンペースト ベジマールソース コーンポタージュ 塩 こしょう チキンブイオン	880 3.2
< リクエスト献立・藤代中学校 >									
7 月	わかめご飯 カフェオレ 鶏肉の塩からあげ ブロッコリーのにんにく炒め なめこの味噌汁		わかめ				ごはん 水あめ コーヒー飲料 でん粉 油 油	塩 ガーリックパウダー 酒 塩 ワイン 塩 こしょう しょう油 削り節	856 2.8
8 火	麦ごはん ビビンバ(肉味噌) ビビンバ(ナムル) かにかまスープ		豚肉 大豆 みそ		にんにく 生姜 人参 ほうれん草 チンゲン菜		ごはん 大麦 砂糖 油 油	酒 しょう油 みりん コチュジャン 塩 しょう油 しょう油 塩 こしょう がらスープ	793 2.6
9 水	ごはん ホッケの塩焼き 豚肉とごぼうの炒り煮 ごま味噌汁		ほっけ 豚肉		人参 ごまつな		ごはん しらたき 砂糖 さつまいも	塩 酒 しょう油 みりん 酒 削り節	825 2.0
< 卒業お祝い献立 >									
10 木	ごはん 豚カツ(ソース) おかか和え すまし汁 お祝いデザート		豚肉 卵 かつお節		人参 ほうれん草		ごはん 小麦粉 パン粉 油 ふ いちご豆乳クリームのみ	中濃ソース しょう油 塩 しょう油 みりん 削り節	836 2.0
14 月	ごはん サバの生姜煮 ごぼうサラダ(マヨネーズ) 里芋の味噌汁		さば		人参 ごまつな		ごはん 砂糖 砂糖 里芋	しょう油 酒 みりん しょう油 酢 削り節	839 2.8
15 火	麦ごはん イカのごまソース 麻婆春雨 チンゲンサイのスープ		いか 豚肉 鶏肉		にら チンゲン菜 人参		ごはん 大麦 でん粉 砂糖 春雨 砂糖 油	油 ごま 酒 しょう油 甜麺醤 みりん 豆板醤 酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう	820 2.6
18 金	きなこ揚げパン チキンとペンネのトマト煮 グリーンサラダ		きな粉 鶏肉 赤いんげん豆		人参 トマト		コッペパン 砂糖 マカロニ じゃが芋 砂糖 砂糖	油 油 油 酢 塩	832 2.6
22 火	麦ごはん ハンバーグおろしソース ひじきの炒め煮 小松菜の味噌汁		鶏肉 大豆 豚肉 さつま揚げ		人参 ごまつな		ごはん 大麦 でん粉 しらたき 砂糖	しょう油 みりん 酒 酒 みりん しょう油 削り節	840 2.4
23 水	ごはん ポークカレー フリッター ③ こんにゃくサラダ(ドレッシング)		豚肉 たら		人参 ほうれん草		ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖 小麦粉 こんにゃく	油 油 油 酒 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ ポークブイオン ごまドレッシング	896 1.9

\*天候等により、使用する食材が変更になることがあります。  
 \*加工食品は主要な材料を記載しています。  
 \*スプーン・フォークの欄は紙面の都合上記載しておりません。メニューによりご持参ください。  
 ◎不明な点は給食センターへお問い合わせください。Tel:0297-82-3363



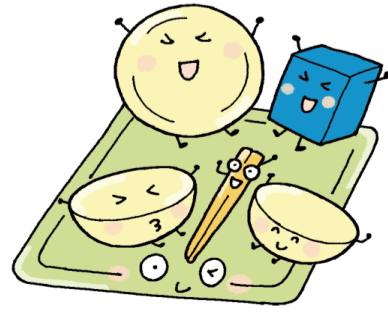
## 卒業おめでとう!



みなさん、今年度の給食は美味しく食べることができましたか?残さず食べることができましたか?  
 卒業を迎える方は、今月の給食が最後の給食になる人も多いでしょう。みなさんの記憶に残るような  
 美味しい給食をお届けできるよう、給食センター一団力を尽くして調理して行きたいと思ひます。

さて、この1年間の給食の時間を振り返って、いくつできたか考えてみましょう。

食べる前に、手洗いを欠かさずできた  食事中は会話をせず、食べることに集中した  
 苦手なものも少しだけ食べてみる努力をした  バランスの良い食事のとり方が分かった  
 感謝の気持ちをもって食べることができた



栄養素	基準量	月の平均
エネルギー (Kcal)	830	838
食塩 (g)	2.5	2.5