



3月分

給食献立予定表



鋸南町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			I単位 - (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	食塩相当量 (g)	
		カや体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくする (みどり)					
1月	ナン 牛乳 ひよこ豆入りキーマカレー スタミナレバー ヨーグルト	ナン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが	小	708	33.3	23.5	3.6
		カレールー でんぷん ごまあぶら ごま	ひよこ豆 とりレバー ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト グリンピース にら	中	895	40.5	31.6	4.4
2火	ごはん 牛乳 キャベツメンチ 納豆あえ とん汁 (中学) ウエハース	こめ あぶら	ぎゅうにゅう なっとう	キャベツ こまつな	小	659	25.7	22.6	2.4
		ごま でんぷん こむぎこ パン粉 (中学) ウエハース	あぶらあげ ぶたにく しろみそ あかみそ とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ	中	884	31.3	28.8	2.9
3水	【ひなまつりにちなんだこんだて】 ちらしずし 牛乳 ハンバーグのあんかけ すまし汁 さくらもち	こめ さとう	あぶらあげ たまご	ほししいたけ にんじん	小	630	22.5	15.5	2.6
		あぶら でんぷん さくらもち	ぎゅうにゅう とうふ とりにく はんぺん おから	れんこん グリンピース たまねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう	中	859	28.7	18.6	3.4
4木	ごはん 牛乳 かつおフライ 和風マカロニサラダ みそ汁	こめ あぶら	ぎゅうにゅう かつお	たまねぎ キャベツ	小	661	26.8	22.2	2.4
		マカロニ 大豆マヨネーズ ごま じゃがいも パン粉 こむぎこ	とりにく だいず しろみそ わかめ	きゅうり にんじん えのきたけ だいこん	中	851	31.6	25.0	2.9
5金	そぼろごはん 牛乳 肉じゃが 貝だくさん汁 小魚アーモンド	こめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	こまつな にんじん	小	669	28.8	19.5	2.9
		アーモンド じゃがいも さとう でんぷん	たまご ぶたにく なまあげ しろみそ かたくちいわし	たまねぎ えだまめ きりほし大根 しらたき グリンピース ねぎ	中	891	35.9	22.5	3.6
8月	麦入りごはん 牛乳 マーボー豆腐 あげ包子 チーズ	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ にんにく	小	710	30.9	24.3	2.7
		あぶら さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ	だいず とうふ あかみそ チーズ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ にら ほししいたけ	中	883	37.2	26.7	3.2
9火	ごはん 牛乳 さけののりマヨ焼き ひじきの炒り煮 大根と豆腐のみそ汁	こめ 大豆マヨネーズ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ	にんじん こまつな	小	606	29.4	19.9	2.5
			のり とりにく あぶらあげ ひじき とうふ わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ	中	772	35.6	23.4	3.2
10水	セサミトースト 牛乳 きんぴら肉団子 キャロットスープ	パン バター	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん	小	725	25.2	31.2	2.8
		さとう はちみつ ごま じゃがいも こめこ あぶら	こなチーズ とうにゅう スキムミルク ぶたにく	フロccoliリー ごぼう	中	885	29.3	36.4	3.5
11木	【中学校卒業のお祝いこんだて】 ごはん 牛乳 からあげ 海そうサラダ キムチスープ ババロア	こめ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく	小	692	30.4	25.2	2.9
		あぶら じゃがいも ごまあぶら ハバロア	わかめ ハム ぶたにく しろみそ やきどうふ	もやし きゅうり にんじん えのきたけ にら はくさい	中	897	37.4	28.3	3.7
12金	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ お芋の肉みそがらめ みそ汁	こめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん	小	714	26.2	23.3	2.5
		こむぎこ さとう さといも じゃがいも	ぶたにく しろみそ なまあげ	セロリ さやいんげん もやし にんにく キャベツ えのきたけ	中	908	31.9	27.4	3.2
15月	麦入りごはん 牛乳 ハッシュドポーク エピフライ フルーツヨーグルト	こめ おおむぎ	レンズマメ ぶたにく	りんご もも	小	696	25.4	18.4	1.9
		じゃがいも あぶら こむぎこ ゼリー パン粉 でんぷん	ぎゅうにゅう えび ヨーグルト	セロリ しめじ たまねぎ にんじん フロccoliリー みかん	中	890	30.6	20.7	2.3
16火	【卒園と小学校卒業のお祝いこんだて】 ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら チーズサラダ すまし汁 クレープ	こめ こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ	キャベツ きゅうり	小	645	20.3	21.1	2.5
		ごま あぶら さとう クレープ	チーズ とうふ たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	中	849	26.4	25.9	3.5
17水	ごはん 牛乳 豆腐のあんかけ チャブチェ 肉団子と野菜のスープ (中学) お魚そぼろ	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	えのきたけ にんじん	小	591	23.4	16.7	2.3
		さとう でんぷん マロニー ごま ごまあぶら	とうふ とりにく (中学) かんばち	ねぎ ほうれんそう たまねぎ キャベツ たけのこ こまつな	中	807	31.5	20.7	3.4
18木	ごはん かん国風味つけのり 牛乳 スズキのソースがけ ごまあえ みそ汁	こめ でんぷん	ぎゅうにゅう のり	しょうが ほうれんそう	小	619	28.0	21.8	2.6
		あぶら さとう ごま	うすらたまご すずき あぶらあげ とうふ しろみそ	にんじん キャベツ もやし しめじ たまねぎ	中	834	35.0	26.0	3.2
19金	いちごツイストパン 牛乳 とり肉とマカロニのグラタン 春キャベツのポトフ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ	小	736	30.1	27.1	3.1
		マカロニ バター こめこ	チーズ ぶたにく ウインナー	しめじ ほうれんそう コーン キャベツ フロccoliリー	中	900	35.1	31.2	3.8
22月	ごはん 牛乳 八宝菜 チキンチキンごぼう きよみオレンジ	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごぼう オレンジ	小	657	31.7	19.4	2.2
		ごまあぶら でんぷん さとう	うすらたまご いか えび とりにく	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ たけのこ チンゲンサイ	中	882	40.3	23.1	2.8
23火	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ツナと小松菜のソテー ABCスープ チョコデザート	こめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	もやし にんにく	小	641	26.7	20.2	2.5
		マカロニ チョコデザート	ヨーグルト ツナ	ほうれんそう にんじん コーン こまつな キャベツ たまねぎ	中	890	35.0	26.6	3.2

※都合により、献立を変更することがあります。

学校給食	小	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2.0 未満
摂取基準	中	830	26.9 ~ 41.5	18.4 ~ 27.6	2.5 未満

今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、友達や先生方と
 過ごしてほしいと思います。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期ですね。
 この1年間の食生活を少し振り返ってみましょう。



卒業おめでとうございます