



3月予定献立表



今月の食生活目標

会食を楽しもう♪

予定献立 太字はカミカミメニュー			給食に使われる食品：太字とよは「よっちゃばり」の予定						栄養量		ひとことメモ			
日曜日	主食	牛乳	1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類	エネルギー kcal	たんぱく質 g		脂質 g	塩分 g	
1月	ご飯	キャベツメンチカツ アーモンド和え 白菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 粉豆腐 豆乳	牛乳	人参 ほうれん草	長葱 白菜 キャベツ えのき 玉葱 もやし	米 パン粉 小麦粉	油 アーモンド	882 kcal	29.2 g	33.3 g	2.1 g	よ 生産者さんに感謝♡ 今年度もよっちゃばりのみなさんにたくさん野菜を届けていただきました。白菜、大根、ねぎは今月いっぱい食べられそうです。	
2火	ちらし寿司	鱈の幽庵焼き 辛子和え ふのすまし汁 ひしもち	卵 油揚げ さわら	牛乳	人参 かき菜 小松菜	椎茸 もやし みつば かんぴょう キャベツ 蓮根 さやえんどう 玉葱 ゆず 白菜 えのき	米 砂糖 ふ	油 ごま	807 kcal	32.6 g	19.0 g	3.3 g	ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願うお祭りです。元々は上巳の節句といい、季節の変わり目に災厄から身を守り、けがれを払う行事でした。 	
3水	麻婆めん	麻婆めんの具 中華お浸し チーズポテト 麻婆めんの汁	豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 ほうれん草	生姜 にんにく 玉葱 たけのこ 椎茸 チンゲン菜の茎 もやし 長葱	めん 片栗粉 じゃが芋	油 ごま油	858 kcal	29.8 g	26.5 g	2.8 g	 めんは軟らかいので、早食いになりがちです。よくかむことを意識して食べましょう。	
4木	ご飯	鶏肉とごぼうのチーズ焼き 油揚げと春菊のサラダ 野菜の炒め煮	鶏肉 豚肉 油揚げ 凍り豆腐	牛乳 チーズ 昆布	人参 春菊 さやいんげん	ごぼう 白菜 しめじ キャベツ たけのこ	米 じゃが芋 こんにゃく	ごま 油	822 kcal	38.4 g	21.6 g	2.5 g	相性がいい鶏肉とごぼうを調味料で味付けし、チーズをかけて焼きます。 	
5金	2色揚げパン	ハムエッグ 糸寒天と切干大根のサラダ かぶのスープ	卵 ハム ツナ きな粉	牛乳	パセリ 小松菜	切干大根 きゅうり キャベツ 椎茸 玉葱 小かぶ	パン 砂糖	油 ごま油	858 kcal	31.5 g	38.2 g	3.7 g	 今年度最後の揚げパンは、なんと！2色です！！手間もパン代も倍かかっています。ココアときな粉、あなたはどちらが好きですか？	
8月	ソース勝丼	ヒし勝！ かみかみ和え 春告げわかめのみそ汁 スイーツフリング	豚肉 生わかめ	牛乳	人参 えのき 大根 キャベツ 玉葱 長葱 きゅうり スイーツフリング	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま ごま油	774 kcal	30.8 g	19.4 g	3.6 g	 明日は高校の後期選抜。今回もげんを担いだ献立を考えました。当日は早起きして朝ごはんをしっかり食べて、シャッキリとした頭で試験に臨もう！		
9火	後期選抜 & CM応援献立(給食なし弁当持参)													
10水	五目うどん	じゃが丸くん ごまみそ和え 五目うどんの汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ほうれん草	長葱 白菜 玉葱 椎茸 もやし	めん 片栗粉 じゃが芋	油 ごま	855 kcal	27.8 g	24.6 g	3.5 g	 3年生のリクエスト給食で候補にあがっていた「じゃが丸くん」を心を込めて作ります。	
11木	ご飯	手作り春巻き ひじきのサラダ 中華卵スープ	豚肉 ツナ 豆腐 卵	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	たけのこ もやし きくらげ 水菜 きゅうり えのき キャベツ 玉葱	米 春雨 片栗粉	油 ごま油 マヨネーズ	853 kcal	25.8 g	32.5 g	2.4 g	大人気のジャンボ春巻き。お店や冷凍食品とは違う給食オリジナルの食べ応えある春巻きです。 	
12金	ハニーレモントースト	ポテトとウインナーのチリソース オニオンドレッシングサラダ 野菜スープ	ウインナー	牛乳	ピーマン プロッコリー 人参 小松菜	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 きゅうり もやし レモン	パン 砂糖 片栗粉 米粉	油 バター	821 kcal	24.8 g	33.2 g	3.7 g	 今年度最後のパンは、大人気のハニーレモントースト。手間のかかる献立が続いていますが、みなさんの笑顔のために腕を振ります。	
15月	ご飯	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 豚汁 プリン	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 生クリーム	人参	生姜 にんにく 玉葱 もやし きくらげ きゅうり ごぼう 白菜 長葱 大根	米 春雨 片栗粉 砂糖 プリン	油 ごま油	958 kcal	32.0 g	32.6 g	2.0 g	3の3から全校のみなさんへ クラスのみんで選んだメニューです。バランスがよくなるように組み合わせました。楽しんで食べてください。	
16火	カレーライス	手作りルウのポークカレー ABCサラダ いちご	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草	生姜 にんにく 玉葱 りんご 葱 コーン キャベツ 大根 きゅうり	米 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	油 バター	831 kcal	21.8 g	21.7 g	1.3 g	先月、大好評だった手作りルウのカレーを、3月は豚肉で作って締めくくります。 	
17水	卒業お祝い献立 何が出るかはお楽しみに♪			鶏肉 えび 豆腐 なると	牛乳	人参 ほうれん草 菜の花	生姜 にんにく 白菜 玉葱 キャベツ えのき	あずき 小麦粉 パン粉 片栗粉 デザート よ	油	997 kcal	39.8 g	33.8 g	2.2 g	ご卒業おめでとございます 3年生にとって最後の給食。6人で心を込めて作ります。自信と勇気をもって、新しい一歩を踏み出してください。応援しています。

☆献立は都合により変更することがあります。

イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

中学生の栄養量目標値・・・エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満

3月の平均栄養量・・・エネルギー860kcal、たんぱく質30.6g、脂質28.2g、食塩相当量2.8g

★2月使用食材の主な産地は、裏面をご覧ください。

