



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 太字はカミカメニュー			給食に使われる食品：太字とよは「よっちゃんぱり」の予定						栄養量		ひとことメモ
日	主食	牛乳	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
曜日			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 g	塩分 g	
			魚・肉 卵・大豆 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂 種実類			
1 火	五平もち	鶏の竜田揚げ 元気サラダ 小松菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 黒豆 油揚げ	牛乳 ひじき ツナ	人参 小松菜	にんにく 生姜 蓮根 きゅうり ごぼう コーン 玉ねぎ えのき	米 でん粉 小麦粉 砂糖	油	796 kcal 34.0 g 28.1 g 2.8 g	五平もちは、長野県南部の郷土料理の1つです。丸い形や、楕円形のものなど、地域によっていろいろな形があります。	
2 水	ソフト麺	ミートソース いかくんサラダ ブルーベリーチーズケーキ	豚肉 大豆ミート いか 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム もやし レモン果汁 水菜 ブルーベリー	麺 砂糖 でん粉	油	897 kcal 35.5 g 30.9 g 3.4 g	富士見町でとれたブルーベリーを使ってチーズケーキを作ります。ブルーベリーは夏に収穫し、冷凍したものを入れました。	
3 木	ちらし寿司	鯖の幽庵焼き 辛子あえ 麩のすまし汁 ひしもち	油揚げ 卵 鯖	牛乳	人参 かき菜 小松菜	椎茸 かんぴょう 三つ葉 落葉 スナップエンドウ ゆず キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 えのき	米 砂糖 ひしもち 心	油 ごま	770 kcal 32.4 g 19.0 g 3.1 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。	
4 金	ハニーレモントースト	ポテトとウィンナーのチリソース コールスローサラダ 切干大根のスープ	ウィンナー 豚肉	牛乳	ピーマン 人参 ほうれん草	レモン果汁 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 切干大根	パン バター 油 砂糖 芋	808 kcal 28.3 g 34.7 g 3.6 g	今年度最後のトーストは、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。		
7 月	カレーピロ ホワイトソース	鶏肉のマスタード焼き シーザーサラダ ホワイトソース	えび 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム レタス 水菜 きゅうり レモン果汁	米 砂糖 小麦粉 でん粉 クルトン	油 バター	789 kcal 34.6 g 29.8 g 3.5 g	カレーピロ・ホワイトソースは、20年以上前から、諏訪地域の給食で愛されてきた人気メニューです。ルウから丁寧に作ります。	
8 火	ソース勝丼	ヒシ勝! かみかみ和え 春告げわかめのみそ汁 スイーツフリック	豚肉 わかめ いか	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ えのき ねぎ スイーツフリック	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	785 kcal 33.6 g 19.8 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 水	後期選抜 & CM (給食なし弁当持参)										
10 木	ご飯	五目かに玉 チキンサラダ 凍り豆腐のスープ	かに 卵 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	たけのこ 木耳 ねぎ 生姜 にんにく レタス きゅうり 玉ねぎ えのき 白菜	米 砂糖 でん粉	油	708 kcal 32.9 g 20.8 g 2.9 g	卵は「完全食品」と言われるほど、栄養豊富な食べ物。良質なたんぱく質をはじめ様々な栄養素が含まれています。一日1個を目安に食べましょう。	
11 金	クロワッサン	鮭の香草パン粉焼き オニオンドレッシングサラダ ラビオリスープ	鮭 チーズ	牛乳	パセリ フロッキー 人参 ほうれん草	にんにく きゅうり 玉ねぎ もやし キャベツ	クロワッサン パン粉 砂糖 ラビオリ	油	723 kcal 33.9 g 37.7 g 3.0 g	クロワッサンは、フランス語で「三日月」という意味があります。バターが香るサクサクの食感が特徴です。	
14 月	ビビンバ丼	ビビンバ丼の具 バイクドおさつ 春雨スープ	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 にんにく ぜんまい もやし しめじ ねぎ	米 砂糖 さつま芋 春雨	油 バター	769 kcal 29.2 g 19.8 g 2.5 g	ピビムは混ぜる、パブはご飯を意味します。別々に作った具をご飯にのせて、混ぜて食べる韓国料理です。	
15 火	カレーライス	手作りルウのポークカレー 海藻サラダ プリン	豚肉	牛乳 チーズ 海藻 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご 大根 キャベツ きゅうり コーン	米 小麦粉 芋 はちみつ	油	799 kcal 24.7 g 25.6 g 2.5 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。	
16 水	赤飯	エビフライ お浸し 菜の花のすまし汁 お祝いデザート	えび 豆腐 なると	牛乳	ほうれん草 人参 菜の花	白菜 キャベツ えのき 玉ねぎ	もち米 あずき 心 ケーキ	油	963 kcal 38.6 g 31.2 g 1.7 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800kcal、たんぱく質32.5g、脂質27.0g、食塩相当量3.0g

主な使用食材の産地 2月

*よっちゃんぱり: 米、古代米、みそ、大根、長ねぎ、*富士見町: ほうれん草、椎茸 *飯田: しめじ *千曲: えのきたけ *中野: えのき
*安曇野: えのき *長野: もやし、卵、豚肉、鶏肉、りんご、にじます *千葉: 人参 *神奈川: 大根 *静岡: チンゲン菜、パセリ、
レタス、いちご *愛知: キャベツ、セロリ *三重: いわし *宮崎: きゅうり 茨城: キャベツ、白菜、小松菜、ピーマン、レタス
*高知: 生姜、にら *青森: ごぼう、にんにく、ほたて *北海道: 玉葱、じゃが芋 *国内: いか *インドネシア: えび *韓国: さわら

