3月 武雄北中学校 給食献立予定表（3/3～14まで）

日／曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
3	ちらし寿司 / 牛乳	鶏肉 錦糸卵	/牛乳	にんじん きぬさや	れんこん しいたけ	ご飯 砂糖	油	塩 しょうゆ	751
	とんかつ	とんかつ	今日は「ひなまつり」です				油	酢 酒	28.7
	菜の花のごま和え	豆腐 かまぼこ	昆布（だし）	菜の花 にんじん	きゅうり 大根 しょうが	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	20.9
月	わかめのすまし汁/ひなあられ	かつお節（だし）	わかめ	ねぎ	玉ねぎ 白菜	ひなあられ		塩 酒 しょうゆ	3.1
4	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			803
	手作りチキンナゲット	鶏ひき肉 卵			にんにく しょうが	かたくり粉	マヨネーズ 油	酒 塩 こしょう	36.1
	塩だれ野菜炒め	豚肉		にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ にんにく レモン汁		ごま油	塩 こしょう 中華だし	27.1
火	五目中華スープ	かにかま		チンゲン菜 にんじん	もやし 玉ねぎ たけのこ	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし オイスター	2.5
5	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		カレー粉	710
	白身魚のパン粉焼き	白身魚		パセリ	にんにく	パン粉	マヨネーズ	塩 こしょう 酒	32.2
	れんこんと大豆の煮もの	鶏肉 大豆		にんじん いんげん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	塩 しょうゆ	16.8
水	ほうれん草のみそ汁	油揚げ みそ	煮干し（だし）	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 大根 しめじ			酒 みりん	2.1
6	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ みりん 酢	800
	ポークステーキ	豚肉			大根 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉		塩 こしょう 酒	30.6
	おかか和え	ちくわ かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖		しょうゆ	24.2
	かきたま汁	卵 かつお節（だし）	昆布（だし）	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 えのき	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.7
木	お祝いミニケーキ					ケーキ			
7 金	祝卒業 卒 業 式								
10	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 酒 みりん	791
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	こしょう しょうゆ	29.4
	お芋とれんこんのチップス				れんこん	じゃがいも さつまいも	油	塩	25.0
月	キャベツの坦々スープ	豚ひき肉 厚揚げ みそ	豆乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ えのき にんにく しょうが	砂糖	ごま ごま油	酒 豆板醤 塩 しょうゆ 中華だし	1.9
11	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		みりん 酒	758
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮						しょうゆ 中華だし	31.6
	もやしとたまごの炒め物	卵 豚肉	わかめ	にんじん 小松菜	もやし きくらげ		油	塩 こしょう	23.3
火	大根のみそ汁	油揚げ みそ	煮干し（だし）	ねぎ にんじん	大根 玉ねぎ しいたけ				2.3
12	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ソース 酒 塩	733
	焼きそば	豚肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし	麺	油	こしょう しょうゆ	29.9
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし			ドレッシング	23.6
水	いちご				いちご				3.1
13	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ご飯		ケチャップ ピューレ	847
	チキンカレー	鶏肉	生クリーム	にんじん	にんにく しょうが チャツネ	じゃがいも 黒砂糖	バター	カレールウ ソース	23.8
	カリカリベーコンのサラダ	ベーコン		にんじん	キャベツ レタス	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	27.1
木	青りんごゼリー				きゅうり レモン汁	ゼリー			2.9
14	ご飯 / 牛乳		/牛乳		しょうが にんにく	ご飯		オイスター	833
	チンジャオロースー	牛肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ もやし	かたくり粉	油	酒 しょうゆ	25.2
	春巻き	春巻き					油	塩 こしょう	29.2
金	豆腐と春雨のスープ	豆腐 鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのき	春雨	ごま油	しょうゆ 中華だし	2.6

武雄北中学校 給食献立予定表（3/17～21まで）

日／曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
17	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		酒 みりん	757
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん 枝豆	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	塩 しょうゆ	26.7
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			かたくり粉	油		19.0
月	塩昆布和え		塩昆布	ほうれん草 にんじん	きゅうり キャベツ	小麦粉	ごま油 ごま	しょうゆ みりん	2.5
18	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			798
	さばの香味だれ	さば		ねぎ	しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油	塩 酒 酢 しょうゆ	34.7
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	24.5
火	具だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	煮干し（だし）	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 ごぼう		油	酒	2.4
19	シュガーバターパン / 牛乳		/牛乳			パン 砂糖	バター		766
	ペンネとアスパラの チーズソテー	鶏肉	チーズ	にんじん アスパラ	玉ねぎ しめじ	ペンネ	油	塩 酒	29.4
				パセリ	にんにく			こしょう コンソメ	32.3
水	トマトスープ	ウインナー		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ 大根 にんにく		油	こしょう コンソメ 塩 ケチャップ	3.1
20 木	春 分 の 日								
21	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ	808
	鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが	かたくり粉 小麦粉	油	塩 こしょう 酒	28.3
	中華和え	ハム		チンゲン菜 にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	24.7
	たまごとレタスのスープ	卵 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ レタス えのき	かたくり粉	ごま油	塩 酒 しょうゆ	2.7
金	アセロラゼリー					ゼリー		こしょう 中華だし	
20 木	修 了 式 （ 給 食 な し ）								