

武雄北中学校 給食献立予定表(3/1～15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 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		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		
1 金	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 酢 酒	744
	豚肉と菜の花のごま和え	豚肉	わかめ	菜の花 にんじん	きゅうり もやし しょうが	砂糖	ごま	しょうゆ 酒 みりん	27.5
	わかめのすまし汁	かまぼこ 豆腐	昆布(だし)	ねぎ	玉ねぎ 大根			酒 塩 しょうゆ	14.7
	ひなあられ	かつお節(だし)	明後日3日は「ひな祭り」です			ひなあられ			3.0
4 月	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	896
	カツカレー	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	バター	カレールウ ソース	30.3
	(とんかつ)	とんかつ				黒砂糖	油		30.2
	かりかりベーコンのイタリアンサラダ	ベーコン		パプリカ アスパラ	キャベツ きゅうり レタス レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	2.5
5 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ	795
	さばの香味だれ	さば		こねぎ	しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油	塩 酒 酢	32.7
	五目豆	大豆 さつま揚げ		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	22.8
	大根のみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ えのき			みりん 酒	2.4
6 水	フォカッチャ / 牛乳		/牛乳			フォカッチャ		ソース 酒 塩	716
	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	28.8
	ひじき入りごぼうサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし			ごまドレッシング	23.8
	いちご / ピーナッツクリーム				いちご	ピーナッツクリーム		しょうゆ 酒	2.9
7 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ みりん 酢	865
	サイコロステーキ(おろしソース)	牛肉			大根 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉		塩 こしょう 酒	33.1
	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	春雨	ごま油	塩 こしょう 中華だし	29.9
	かきたま汁	卵	昆布(だし)	にんじん	玉ねぎ 白菜 えのき	かたくり粉		酒 塩 しょうゆ	2.3
	お祝いデザート	かつお節(だし)		ほうれん草		ミニパフェ			
8 金	卒業式								
11 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			723
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							27.7
	きゅうりの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり 切干大根	砂糖		酢 しょうゆ	16.1
	厚揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ しいたけ キャベツ				2.9
12 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 酒 みりん	812
	牛肉のしょうが炒め	牛肉		にんじん アスパラ	玉ねぎ しょうが	かたくり粉 砂糖	油	こしょう しょうゆ	28.6
	お芋とれんこんのチップス				れんこん	さつまいも じゃがいも	油	塩	26.3
	もやしの坦々スープ	豚ひき肉 みそ	豆乳	にんじん チンゲン菜	もやし たけのこ えのき にんにく しょうが	砂糖	ごま ごま油	中華だし 塩 豆板醤 しょうゆ	2.0
13 水	アーモンドトースト / 牛乳		/牛乳	バジル	にんにく しめじ	パン 砂糖	バター アーモンド	塩 こしょう	875
	野菜とマカロニのバジルソテー	ウインナー		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ		オリーブ油	酒 コンソメ	31.5
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		パセリ トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	塩 こしょう ソース	37.8
	さがみかんゼリー			にんじん		ゼリー		ケチャップ コンソメ	2.7
14 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう	745
	鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが	小麦粉	油	酒 しょうゆ	27.8
	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん ほうれん草	きゅうり 大根	かたくり粉		しょうゆ みりん	21.8
	白菜のとろみ汁	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 しめじ	かたくり粉	油	塩 酒 しょうゆ	2.0
15 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳		しょうが にんにく	ご飯		みりん	856
	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	26.1
	春巻き	春巻き					油		30.2
	豆腐と春雨のスープ	豆腐 鶏肉		チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ	春雨	ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華だし	2.4



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 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		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		
18 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		酒 みりん	819
	肉じゃが	牛肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	塩 しょうゆ	27.5
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			かたくり粉 小麦粉	油		26.0
	みそマヨ和え	チキンササミ みそ		にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ	2.5
19 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		中華だし しょうゆ	761
	手作りシューマイ	豚ひき肉			玉ねぎ しょうが	しゅうまいの皮 かたくり粉 砂糖	油 ごま油	塩 こしょう 酒	28.5
	れんこんの甘酢炒め	鶏肉		ピーマン パプリカ	れんこん 玉ねぎ	砂糖 かたくり粉	油	酢 塩 酒 しょうゆ	21.2
	大根のごま入り中華スープ	かにかま	わかめ	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ		ごま ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.6
20 水	     春 分 の 日     								
21 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			839
	豚肉のガーリック焼き	豚肉			玉ねぎ にんにく	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	32.1
	おかか和え	ちくわ かつお節		チンゲン菜 にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖		しょうゆ	24.7
	豆腐のふわふわ汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 しめじ			塩 酒 しょうゆ	2.7
	ミニケーキ	豆腐 鶏肉				ミニケーキ			
22 金	     修 了 式     								