

3月分学校給食献立表

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		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 <small>熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)</small>
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
2 ・ 月	カツカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ			967 31.3 26.5 3.4
	カツカレー (ルー・とんかつ)	豚肉	スキムミルク 粉チーズ	にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・パン粉 小麦粉	油	カレールー・醤油 ソース・ケチャップ	
	牛乳	受験応援メニュー							
	大根サラダ	大豆・かつお節	塩昆布	にんじん	だいこん・きゅうり コーン	砂糖	ごま・油	醤油・食塩・酢	
3 ・ 火	いよかんゼリー				いよかん	砂糖			810 30.8 21.5 3.7
	ちらし寿司	たまご・鶏肉	ひなまつり行事食		にんじん	れんこん・干しいたけ 枝豆・ごぼう	こめ・砂糖	食塩・みりん・醤油 酒・酢	
	牛乳		牛乳						
	根菜入りつくね	鶏肉			ごぼう・たまねぎ・れんこん	さといも・砂糖	油	醤油・塩	
	野菜のごま和え			にんじん	キャベツ・きゅうり もやし	砂糖	ごま	醤油	
	菜の花のお吸い物	豆腐・(かつお節)	わかめ・(昆布)	菜の花・にんじん	たまねぎ・えのきだけ	麩		みりん・醤油・塩	
4 ・ 水	ひし形三色ゼリー	豆乳クリーム			いちご・りんご果汁	水あめ・砂糖			740 27.6 16.8 3.1
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	赤魚の黄金焼き	あかうお		にんじん			マヨネーズ	食塩・こしょう・酒	
5 ・ 木	春雨サラダ	たまご・ハム			キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油・塩	882 32.5 33.5 3.9
	白玉汁	鶏肉・(かつお節)	(昆布)	にんじん	たまねぎ・干しいたけ 白菜	白玉餅		醤油・食塩・みりん	
	ガーリックトースト	卒業祝い おたのしみ給食		パセリ		コッパパン・マーガリン		ガーリックパウダー	
	牛乳・いちご		牛乳		いちご				
6 ・ 金	春色スパゲティ	ベーコン・鶏肉		にんじん・アスパラガス	えのきだけ・キャベツ たまねぎ・にんにく	スパゲティ	油	昆布茶・コンソメ 食塩・こしょう・醤油	
	ミモザサラダ	たまご		パプリカ	キャベツ・きゅうり		ドレッシング		
	照り焼きチキン (3年生の)	鶏肉					砂糖	醤油・塩	
	卒業お祝いデザート	たまご	クリーム		いちごビュレ	砂糖・小麦粉・水あめ			
☆☆卒業式☆☆ 給食はありません									
9 ・ 月	少なめ鶏飯	鶏肉		さやいんげん	ごぼう	こめ・砂糖		酒・醤油・みりん 食塩	900 32.8 29.3 3.7
	牛乳	日本味めぐり:長崎		牛乳					
	ちゃんぽん	豚肉・かまぼこ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	にんじん・キャベツ・もやし たまねぎ・きくらげ・にんにく	ちゃんぽん麺	油	中華ストック・醤油 食塩・こしょう	
	シューマイ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・にんにく	シューマイの皮		醤油・塩・ホタテエキス	
	ごまネーズサラダ			にんじん	きゅうり・切干大根	砂糖	マヨネーズ・ごま	醤油	
10 ・ 火	ごはん					こめ			730 24.1 25.3 2.9
	牛乳		牛乳						
	鮭の包み焼き	さけ・みそ			たまねぎ・えのき しめじ		マヨネーズ	塩・こしょう	
	大豆の磯煮	大豆・油あげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・えのき しめじ	こんにゃく	油・ごま	酒・醤油・みりん	
11 ・ 水	白菜のみそ汁	厚揚げ・みそ (煮干し)		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・白菜・たまねぎ				806 30.7 26.4 3.5
	焼肉丼の具 (ごはん)					こめ			
	焼肉丼の具 (具)	牛肉		ピーマン・パプリカ	キャベツ・たまねぎ にんにく	砂糖	油	醤油・みりん・酒 焼肉のたれ	
	牛乳		牛乳						
	海藻サラダ		わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり			青じそドレッシング	
12 ・ 木	豆腐と卵の中華スープ	たまご・豆腐		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・コーン	かたくり粉	ごま油	中華ストック・醤油 食塩・こしょう	723 29.8 25.8 3.8
	피자パン	ベーコン・チーズ		ピーマン	たまねぎ	コッパパン	油	食塩・こしょう ケチャップ	
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	たまご・豚肉		にんじん	たまねぎ	砂糖・かたくり粉	油	塩・醤油・ケチャップ	
13 ・ 金	キャロットラペ	ツナ		にんじん	切干大根	砂糖	オリーブ油	食塩・こしょう バジル・酢	778 29.3 22.9 3.2
	ミートボール入りクリームスープ	鶏肉・豚肉	牛乳	にんじん・チンゲン菜	たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・チーズ 食塩・コンソメ	
	ごはん		牛乳				こめ		
	和風ハンバーグ	牛肉・豚肉・とうふ たまご	牛乳		たまねぎ・にんにく	パン粉・砂糖		チャツネ・食塩 こしょう・みりん	
16 ・ 月	もやしとほうれん草炒め	ベーコン		ほうれん草・にんじん	もやし・たまねぎ		油	食塩 中華スープ	768 25.5 27.0 3.1
	春雨スープ			にんじん	キャベツ・たまねぎ 干しいたけ	春雨		食塩・こしょう 中華スープ・みりん	
	オムライス・1食ケチャップ	鶏肉・たまご		にんじん	たまねぎ・エリンギ にんにく・コーン	こめ	油	ケチャップ・ソース・塩 コンソメ・こしょう	
	牛乳		牛乳						
17 ・ 火	豆まめサラダ	大豆・金時豆 大福豆			キャベツ・きゅうり	砂糖	マヨネーズ	食塩・こしょう・酢	778 33.8 26.3 2.7
	ポトフ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー パセリ	たまねぎ・だいこん 白菜	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう 醤油	
	ごはん		牛乳				こめ		
	魚の野菜あんかけ	赤魚		にんじん・チンゲン菜	たまねぎ・きくらげ	米粉・かたくり粉・砂糖	油	醤油・みりん 中華スープ	
17 ・ 火	貝だくさんみそ汁	豚肉・厚揚げ・みそ (煮干し)		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも・さといも こんにゃく			
	しそ味ひじき		ひじき			水あめ・砂糖		醤油・みりん	

3月分学校給食献立表

R8.3.2
武雄市立川登中学校

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		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・糧実類		
18 ・ 水	ごはん					こめ			809 33.6 23.7 2.5
	牛乳		牛乳						
	豚肉とじゃがいもの煮物	豚肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん 酒	
	きゅうりとかにかまのサラダ	かにかま	わかめ	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	醤油・酢	
	青のりポップビーンズ	大豆	青のり			かたくり粉	油	塩	
19 ・ 木	小松菜ごはん	豚肉	ひじき	にんじん・こまつな		こめ・砂糖	ごま・油	醤油・酒・塩・みりん	790 30.6 22.6 3.4
	牛乳		牛乳						
	花野菜サラダ	ハム		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり カリフラワー		ドレッシング		
	白菜のビーフンスープ	鶏肉		にんじん	白菜・たまねぎ 干ししたけ	ビーフン		酒・醤油・中華スープ みりん	
	ソファール		ヨーグルト						
20 木	☆★春分の日★☆								
23 月	☆★お弁当★☆								

【3月の給食のめあて】
給食の反省をしよう
 ・栄養を考えて、感謝の気持ちをもって
 楽しく食べましょう



新年度の給食開始は、4月8日(水)です。お楽しみに!