

3月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
			1群	2群		3群	4群	5群	6群			
1	(水)				マナーの日 チキンナゲット (3) セルフいちごクリームサンド ミネストローネ	805 kcal 32.2 g 32.8 g 2.7 g	チキンナゲット ベーコン 大豆	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん セロリ りんご	いちご たまねぎ もも なし	パン じゃがいも さとう	クリーム
2	(木)				焼きシシャモ (3) 菜の花のおろしあえ あおさのみそ汁	779 kcal 32.5 g 22.9 g 2.6 g	豆腐 みそ 油あげ	牛乳 あおのり ししゃも	菜の花 にんじん	だいこん もやし えのきたけ ねぎ	ごはん	油
3	(金)	★			ひなまつり セルフ五目ちらしずし 合わせ酢 ★たまごえびしんじょう (2) すまし汁 さくらもち	846 kcal 26.1 g 19.2 g 3.0 g	油あげ ゆば えびしんじょう 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しいたけ かんぴょう えだまめ たけのこ	ごはん さとう 麩 さくらもち	油
6	(月)				白身魚のノリごまフライ うめかつおあえ うどいりちゃんこ汁	817 kcal 32.7 g 20.3 g 2.5 g	白身魚 鶏肉 豆腐 かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ きゅうり	切干大根 キャベツ はくさい うど	ごはん 麦	油
7	(火)	★			★セルフオムライス (スクランブルエッグ) イタリアンサラダ 大根のスープ	807 kcal 26.5 g 22.7 g 3.3 g	たまご 鶏肉	牛乳	フロッキー 大根葉 玉ねぎ	きゅうり とうもろこし セロリー 大根	ごはん マカロニ	油
8	(水)				やきそば 肉団子スープ	801 kcal 35.4 g 24.2 g 4.4 g	豚肉 ミートボール	牛乳	にんじん 小松菜 にら しいたけ	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	米粉パン めん 春雨	油 ごま油
9	(木)	★			サワラの韓国風焼き 春雨サラダ ★ユッケジャン風スープ	787 kcal 33.2 g 20.5 g 2.4 g	牛肉 さわら たまご みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし しいたけ ねぎ	ごはん 春雨	油
10	(金)				卒業お祝い給食 かぶのマリネサラダ (ハムを教室で混ぜてください。) キーマカレー 卒業お祝いアイス (3年生) 豆乳プリンタルト (1・2年生)	854 kcal 44.1 g 26.7 g 2.4 g	牛肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	かぶ葉 にんじん トマト	たまねぎ かぶ しょうが グリーンピース	ナン タルト アイス	バター ドレッシング
14	(火)				かみかみ給食 豚肉のしょうが焼き ひじきのごまあえ みそしる	757 kcal 30.2 g 20.7 g 2.2 g	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にら ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ たまねぎ しょうが	ごはん さとう	油 ごま
15	(水)				白身魚のバジルソテー マセドアンサラダ キャベツとソーセージのスープ煮	743 kcal 36.8 g 29.4 g 2.9 g	ソーセージ あおひらす	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	米粉パン じゃがいも	油
16	(木)				ハンバーグケチャップソースがけ アスパラガスのサラダ コンスープ	878 kcal 27.6 g 22.0 g 3.1 g	ハンバーグ	牛乳	にんじん アスパラガス 小松菜	たまねぎ とうもろこし キャベツ	ごはん さとう かたくり粉	油
17	(金)	◇中学校お楽しみ給食◇ 栄養価や料理名はワークシートをみてください。										
20	(月)				食育の日 セルフさばそぼろ からしあえ 春野菜の豚汁	748 kcal 33.2 g 15.5 g 2.7 g	さば 豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 キャベツ	たまねぎ しいたけ もやし えだまめ	ごはん 麦 さとう じゃがいも	油
22	(水)	★			★オムレツ ペンネポロネーゼ 野菜スープ	868 kcal 34.6 g 29.8 g 2.9 g	オムレツ 牛肉	牛乳	ピーマン 小松菜 トマト にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	パン パンネ	油
23	(木)				コールスローサラダ スープカレー フルーツ杏仁風プリン	813 kcal 23.8 g 21.8 g 1.7 g	鶏肉	牛乳	にんじん トマト パプリカ	キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	ごはん はちみつ じゃがいも	油
24	(金)				鶏肉のレモン揚げ ゆかりあえ ワンタンスープ	824 kcal 30.3 g 20.6 g 2.6 g	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 ゆかり	たまねぎ きゅうり もやし	ごはん ワンタン かたくり粉 さとう	油

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

