

3月 献立予定表



山北学校給食共同調理場

今月の地元の食材は、コシヒカリ、塩、たけのこ、にたてもちです。

献立の内容は変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校		
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木		ごはん					米		659 23.8	828 30.8		
			牛乳		牛乳								
			とりつくね	とり肉			れんこん ごぼう 玉ねぎ	パンこ どんぶ さといも					
			なの花のいためもの	うすあげ		なばな にんじん	キャベツ しめじ 玉ねぎ	ごま油					
			どさんこ汁	さけ とうふ みそ	わかめ	にんじん	長ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし	じゃがいも バター					
			ヨーグルト(中学校)		ヨーグルト		アロエ	さとう					
2	金		ちらしずし		にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	米 さとう		ひなまつり 献立				
			牛乳		牛乳								
			えびフライ	えび						こむぎこ パンこ		健康を願 いながらい ただしまし ょう。	
			いそかあえ	のり	こまつな にんじん にんじん みずな	もやし きゅうり しめじ							
			すまし汁	とり肉 とうふ かまぼこ									
			いちごのデザート	とうにゅう			いちご			さとう みずあめ			
5	月		ごはん				米		726 23.0	856 26.4			
			牛乳		牛乳								
			ブロッコリーとベーコンの ソテー	ベーコン	ブロッコリー	キャベツ エリンギ とうもろこし		油					
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル ぶどう みかん	さとう					
			ポークカレー	ぶた肉	チーズ	にんじん	りんご 玉ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも バター ルウ					
			6	火		ごはん						米	
牛乳		牛乳											
県産ぶた肉のとんかつ ソースがけ	ぶた肉							こむぎこ パンこ	油				
れんこんとコーンのサラダ	みそ					にんじん	れんこん キャベツ とうもろこし		マヨネーズ ごま				
うちまめ汁	だいず みそ					にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ	じゃがいも					
7	水	山中3年				ごはん				米		686 28.8	809 33.3
			牛乳		牛乳								
			千草やき	たまご ぶた肉		ほうれんそう にんじん	玉ねぎ	さとう	油				
			切干大根のいために	あさり さつまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう	油				
			ごまみそけんちん汁	みそ とうふ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく しめじ 長ねぎ	じゃがいも ごま ごま油					

* ()は食物アレルギー対応のため表示してあります。

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校		
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)			
8	木	山中3年	ごはん					米		骨量アップ 献立	754	871	
			牛乳		牛乳								
			ししゃものいそべあげ (小1・2年1コ、他2コ)	ししゃも	のり			こむぎこ	マヨネーズ(卵なし)				油
			春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま油				
			マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいず みそ		にんじん	にんにく 長ねぎ しょうが しいたけ たけのこ	でんぷん さとう	ごま油 油	29.6	33.0		
9	金		なの花ごはん	たまご		あおな		米 さとう	油	春色献立	677	800	
			牛乳		牛乳								
			とり肉のカレーやき	とり肉					ごま				
			ポテトサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも					
			わかめのみそ汁	みそ うすあげ	わかめ		もやし 長ねぎ えのきだけ		29.9	34.9			
12	月		ソフトめん					めん		634	815		
			牛乳		牛乳								
			かぼちゃのチーズやき	ベーコン	チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ	さとう パンこ	油				
			ごまびたし			こまつな	もやし		ごま				
			すきやき風汁	ぶた肉		にんじん	にんにく はくさい 長ねぎ えのきだけ	さとう	油	26.2	34.0		
13	火	山中	ごはん					米		676	28.8		
			牛乳		牛乳								
			いかかりんあげ	いか			しょうが	米こ さとう でんぷん	油				
			中華あえ			こまつな	もやし		ごま油 ごま				
			おやこに	たまご とり肉	にんじん	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	ふ さとう じゃがいも	油					
14	水	山中3年	ごはん					米		688	812		
			牛乳		牛乳								
			魚のやきづけ	ます									
			わふうマカロニサラダ	ちくわ		にんじん	とうもろこし キャベツ	マカロニ	マヨネーズ(卵なし)				
			にたてもちみそしる	みそ ぶた肉	にんじん	だいこん ごぼう しめじ 長ねぎ	にたてもち		28.9	35.1			
15	木	山中3年	ごはん					米		鉄分 たっぷり 献立	630	795	
			牛乳		牛乳								
			やき肉	ぶた肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ しめじ しょうが にんにく	さとう でんぷん	油				
			あおのりポテト		のり			じゃがいも					
			あさりのみそ汁	あさり みそ なまあげ	わかめ		長ねぎ だいこん		28.5	35.9			
16	金	山中3年	バーガーパン					パン		665	815		
			牛乳		牛乳								
			ハンバーグてりやき ソースがけ					さとう	油				
			ブロッコリーサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		オリーブ油				
			白菜とさつまいもの ミルクスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ はくさい	さつまいも	バター ルウ	27.3	31.6		