3月　給食献立予定表

毎月19日は食育の日！！

神埼市学校給食共同調理場
中学校

日 曜	献立名 主食	牛乳	おかず	おもに 体の組織をつくる 1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	調味料 他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	青菜ご飯					青菜		精白米　強化米　麦	ごま				
	(麦ご飯)	○			牛乳						751	30.4	22.2
			根菜の煮物	豚肉　凍り豆腐		人参　さやいんげん	竹の子　大根　れんこん　ごぼう	こんにゃく　砂糖	油	醤油　みりん　酒　塩			
火			味噌アーモンドサラダ	ツナ　味噌		ほうれん草	もやし　きゅうり　キャベツ	砂糖	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ　ｱｰﾓﾝﾄﾞ	酢　醤油			
2			魚のカレー揚げ	さば				かたくり粉	油	塩 酒　カレー粉			
	ご飯	○			牛乳			精白米　強化米			850	36.3	32.8
			ひじきの煮物	鶏肉　大豆　凍り豆腐	干しひじき	人参	枝豆	こんにゃく　砂糖	油	酒 醤油　みりん			
水			味噌汁	油揚げ　味噌		葉ねぎ	キャベツ　玉ねぎ			削り節 煮干し			
3	**ひな祭り**		ほうれん草の和え物			ほうれん草　人参	キャベツ とうもろこし	砂糖		醤油			
	五目寿司	○		錦糸卵　鶏肉	牛乳		枝豆　ごぼう　ちらし寿司の素	精白米　強化米　麦　砂糖	油	酒 みりん 醤油	666	24.5	15.2
	(麦ご飯)		すまし汁	豆腐	わかめ	葉ねぎ	えのき　竹の子　玉ねぎ			塩 昆布 削り節 醤油 酒 みりん			
木			ひなあられ					ひなあられ					
4			揚げ鶏のケチャップがらめ	鶏肉			生姜　マッシュルーム	片栗粉　砂糖	油	醤油　酒　ケチャップ　ソース			
	ご飯	○			牛乳			精白米　強化米			812	33.8	25.4
			素麺のマヨネーズ和え	ツナ		小松菜　人参	とうもろこし キャベツ 枝豆 レモン	素麺	油 マヨネーズ（卵なし）	塩　こしょう			
金			茎わかめのスープ	豚肉　豆腐	茎わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ　にんにく		油	ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　酒　塩　こしょう　醤油			
7			とんかつ	ロースとんかつ				砂糖	油	ソース ケチャップ			
	ご飯	○			牛乳			精白米　強化米			781	24.6	24.3
			もやし炒め			人参　小松菜　黄ピーマン	もやし		油	塩　こしょう　酒　醤油			
月			さつまいもの味噌汁	油揚げ　味噌		葉ねぎ	玉ねぎ	さつまいも		削り節 煮干し　醤油			
8			生揚げの四川風煮	生揚げ　鶏肉		人参	玉ねぎ きくらげ	砂糖　片栗粉	油	酒 みりん 醤油 かき油 豆板醤 塩			
	麦ご飯	○		赤味噌　味噌　凍り豆腐	牛乳		枝豆　しょうが	精白米　強化米　麦			752	34.5	22.7
			わかめスープ	豚肉	わかめ	人参	竹の子　玉ねぎ			醤油　ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　塩　ﾜｲﾝ　こしょう			
火	**かむかむの日**												
9			鶏肉の玉ねぎソースかけ	鶏肉			玉ねぎ　りんごピューレ	砂糖　片栗粉	油	塩　こしょう　酢　醤油			
	ご飯	○			牛乳						743	29.5	21.6
			きんぴらごぼう			人参　さやいんげん	ごぼう	こんにゃく　砂糖	ごま油	とうがらし　醤油　酒			
水			かき玉汁	卵　豆腐		葉ねぎ	玉ねぎ　えのき	片栗粉		醤油　酒　塩　昆布　削り節　みりん			
10	ポークカレー			豚肉　いんげん豆		人参	にんにく　生姜 玉ねぎ りんごピューレ	じゃがいも	油　カレールー	塩　こしょう　ケチャップ			
	(麦ご飯)	○			牛乳			精白米　強化米　麦		醤油　ソース	836	27.8	28.8
			マヨネーズサラダ	3年生のみ　ツナ		小松菜	キャベツ　とうもろこし		マヨネーズ(卵なし)	塩　こしょう			
木			お祝いいちごゼリー				切り干し大根　枝豆　レモン	お祝いいちごゼリー					
11 金	卒業式												
14			麻婆春雨	豚ひき肉　大豆ミート		人参　葉ねぎ	生姜　にんにく　玉ねぎ	砂糖　春雨　片栗粉	油	塩　こしょう　がらスープ　酒			
	麦ご飯	○		味噌　赤味噌	牛乳		干し椎茸　竹の子	精白米　強化米　麦		醤油　豆板醤	694	22.7	16.2
			きくらげのサラダ			小松菜　黄ピーマン	キャベツ　もやし　きくらげ	砂糖	油	酢 醤油　マスタード			
月													
15			豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ		トマトピューレ		砂糖		ワイン　デミグラスソース			
	ご飯	○			牛乳			精白米　強化米		ケチャップ　醤油　ソース	769	26.0	24.4
			コールスローサラダ			人参	キャベツ　とうもろこし　きゅうり	砂糖	マヨネーズ(卵なし)	酢　塩　こしょう　醤油			
火			野菜スープ	鶏肉		人参　ほうれん草	玉ねぎ　大根　枝豆		油	醤油　塩　こしょう　がらスープ			
16			揚げ魚のりんごソース	赤魚			生姜　りんごピューレ　玉ねぎ	砂糖　片栗粉	油	塩　こしょう　醤油			
	ご飯	○			牛乳			精白米　強化米		酒　酢	804	33.1	20.6
			ビーンズサラダ	ツナ　大豆　ミックスビーンズ		人参	キャベツ 切り干し大根 枝豆 ﾚﾓﾝ		和風ドレッシング	醤油			
水			トマトスープ	鶏肉　豆腐		人参　トマト　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	玉ねぎ	マカロニ	油	ｹﾁｬｯﾌﾟ　塩　醤油　がらｽｰﾌﾟ			
17	焼き肉チャーハン			豚肉　牛肉		人参　葉ねぎ	枝豆　りんごピューレ	砂糖	油	醤油　酒			
	(麦ご飯)	○			牛乳		にんにく　生姜　玉ねぎ	精白米　強化米　麦			721	24.8	24.1
			コーンサラダ			小松菜	とうもろこし　もやし		イタリアンドレッシング	醤油			
木			ポトフ	ウィンナー　大豆		人参	れんこん　玉ねぎ　キャベツ	じゃがいも	油	塩　こしょう　ワイン　醤油　コンソメ			
18	高菜ご飯		パリッシュ		パリッシュ（いわし）	高菜漬け　人参	とうもろこし	精白米　強化米　麦	ごま	みりん　酒　醤油			
	（麦ご飯）	○			牛乳						657	25.3	15.3
			ほうれん草の磯和え		海苔	人参　ほうれん草	キャベツ　もやし			醤油			
金			鶏団子汁	鶏団子		人参　葉ねぎ	大根　竹の子　ごぼう	こんにゃく　里芋		昆布 削り節 塩 醤油 酒 みりん			
21 月	春分の日												
22			鯵の塩焼き	鯵	ひじきの佃煮					酒　醤油　塩			
	ご飯	○	ひじきの佃煮		牛乳			精白米　強化米			713	34.1	17.5
			彩りサラダ	ささみ		人参　小松菜	とうもろこし　キャベツ		和風ドレッシング	酢　塩　こしょう			
火			けんちん汁	豚肉　豆腐		人参　葉ねぎ	大根	里芋	油	昆布 り節 塩 醤油 酒 みりん			
23	シシリアンライス			牛肉　豚肉　大豆		人参	玉ねぎ　にんにく　キャベツ	砂糖　片栗粉	油 マヨネーズ(卵なし)	醤油　みりん　酒　塩　こしょう			
	（麦ご飯）	○			牛乳		きゅうり　とうもろこし	精白米　強化米　麦			916	32.6	35.9
			コンソメスープ	鶏肉		人参	玉ねぎ　大根			醤油 塩 こしょう ﾜｲﾝ コンソメ			
水			お米deプリンタルト					お米deプリンタルト					

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均	764	29.3	23.1
基準値	830	34.2	23.0

ひな祭りには、ひしもちやひなあられを食べます。
子どもたちが健康に過ごせるようにと願いを こめて作ったのが始まりだと言われています。

ひしもちやひなあられの色は、冬から春への喜びを3色で表しています。
赤は桃の花、緑は草や木の芽、白 は雪です。