



# 令和4年度 3月分予定献立表



佐賀県立唐津商業高等学校

日(曜)	献立名	強い骨や歯をつくる (青色のグループ)	体の組織(血液、筋肉)をつくる (赤色のグループ)	体の調子を整え抵抗力をつける (緑色のグループ)	エネルギーのもとになる (黄色のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (g)	アレルギー表示 えび・いか・カニ・貝類
2(木)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	897	38.7	30.9	401	
	ハンバーグ	卵 牛乳 スキムミルク	牛肉 豚肉 大豆	たまねぎ キャベツ もやし コーン	パン粉 ナツメグ ケチャップ ソース 醤油 バター					
	茎わかめのサラダ		かに風味かまぼこ	茎わかめ きゅうり だいこん	和風ドレッシング					
	オニオンスープ	チーズ	ベーコン	たまねぎ	コンソメ 醤油 酒 塩 こしょう バター					
3(金)	ちらし寿司 牛乳	卵 牛乳	鶏肉	かんぴょう にんじん ごぼうしいたけ しょうが のり	精白米 強化米 麦 だしこぶ 砂糖 醤油 酒 酢 塩	1116	49.1	35.2	472	
	ぶりの照り焼き		ぶりの照り焼き							
	白和え		油揚げ 豆腐 みそ	ほうれんそう にんじん しらたき	醤油 みりん ごま 砂糖					
	茶碗蒸し ひし餅	卵	鶏肉 かまぼこ	しいたけ ぎんなん みつば	かつお節 醤油 酒 塩					
6(月)	 <b>3/6(月) ~ 3/14(火) は休校</b> 									
15(水)	鶏飯 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦 砂糖 コンソメ かつお節 酒 醤油 みりん 塩	923	34.9	29.5	508	
	いわしの生姜煮	卵	鶏肉	にんじん ほうれんそう しいたけ のり						
	きんぴらごぼう		いわし	しょうが	油 醤油 砂糖 酒 みりん ごま					
	大学いも			ごぼう にんじん ピーマン しらたき	油 水あめ 醤油 ごま					
16(木)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	870	40.1	24.3	335	
	とり天	卵	鶏肉	しょうが さつまいも	酒 醤油 油 砂糖 でんぶん 小麦粉					
	かぶのそぼろあんかけ		鶏肉 大豆	かぶ いんげん	煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖 でんぶん					
	白菜のみそ汁		油揚げ みそ	さといも はくさい わかめ	煮干し					
17(金)	 <b>3/17(金) 休校 3/20(月) 休校 3/21(火) 春分の日</b> 									
22(水)	五目チャーハン 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦 バター 油 塩 こしょう 酒 醤油	977	36.5	28.9	338	
	焼きぎょうざ		豚肉 大豆	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ えだまめ	酢 醤油					
	ラーメン	卵	ぎょうざ	キャベツ	ラーメン 塩 醤油 酒 コンソメ					
				もやし きくらげ ねぎ						
23(木)	ごはん 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦	864	35.7	28.4	369	
	魚の竜田揚げ		鯖	しょうが じゃがいも	醤油 酒 でんぶん 油 カレー粉 塩					
	コールスローサラダ			キャベツ にんじん コーン きゅうり	マヨネーズ 酢 砂糖 アーモンド					
	厚揚げのみそ汁 果物		厚揚げ みそ	だいこん しめじ わかめ	煮干し					
24(金)	ハヤシライス 牛乳	牛乳			精白米 強化米 麦 油 ハヤシルウ ケチャップ	861	31.4	24.6	347	
	盛り合わせサラダ		豚肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトジュース	青じそドレッシング					
	ワンタンスープ	卵	ツナ	キャベツ にんじん ブロッコリー トマト	コンソメ ワンタン 酒 醤油 塩					
	デザート			たまねぎ しめじ チンゲンサイ	ピーチゼリー					
3月の平均						930	38.1	28.8	396	