



令和5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 |
|--------------|--|------------------------|------------------------------|--|--|-----------------|--------------|-----------|--------------|------------------------|
| 13(水) |  3/4 (月) ~ 3/13 (水) は休校  | | | | | | | | | |
| 14(木) | 牛乳 ビビンパ ひじきの炒め煮 中華スープ デザート | 牛乳 卵 | 豚肉 | ねぎ にんにく もやし にんじん こまつな ぜんまい | 精白米 強化米 麦 油 醤油 砂糖 塩 豆板醤 酢 コチュジャン | 771 | 30.4 | 25.8 | 471 | |
| | | | さつま揚げ | ひじき にんじん こんにゃく | 砂糖 醤油 酒 | | | | | |
| | | | ベーコン | たまねぎ にんじん チンゲンサイ | コンソメ ぶどう酒 醤油 塩 でんぷん | | | | | |
| | | | | | 小麦粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 バター | | | | | |
| 15(金) | ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 添え野菜 高野豆腐の卵とじ キャベツのみそ汁 | 牛乳 卵 牛乳 | 鯖 | しょうが レタス ブロッコリー トマト 凍り豆腐 キャベツ にんじん わかめ | 精白米 強化米 麦 醤油 酒 でんぷん 油 フレンチドレッシング 煮干し 砂糖 醤油 煮干し 麩 | 837 | 38.5 | 30.1 | 368 | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 18(月) |  3/18 (月) 休校 3/19 (火) 休校 3/20 (水) 春分の日  | | | | | | | | | |
| 21(木) | ごはん 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜 野菜サラダ コーンスープ デザート | 牛乳 卵 牛乳 クリーム | 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 | たまねぎ じゃがいも グリーンアスパラガス トマト キャベツ にんじん ピーマン レタス コーン クリームコーン たまねぎ パセリ バナナ | 精白米 強化米 麦 プレーンロール パン粉 ナツメグ ケチャップ ソース カレー粉 塩 ごま 和風ドレッシング ポタージュベースの素 塩 こしょう コンソメ | 1007 | 42.3 | 28.6 | 381 | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 22(金) | 牛乳 ハヤシライス にんじんサラダ ワンタンスープ | 牛乳 卵 | 豚肉 ツナ 肉団子 | にんにく たまねぎ しめじ トマトジュース にんじん セロリ コーン レーズン たまねぎ しめじ こまつな | 精白米 強化米 麦 油 ハヤシルウ ケチャップ ぶどう酒 フレンチドレッシング マヨネーズ こしょう コンソメ ワンタン皮 ぶどう酒 醤油 塩 | 862 | 28.2 | 28.5 | 325 | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 3月の平均 | | | | | | 869 | 34.9 | 28.3 | 386 | |