

令和3年

3月献立表

中村中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き					栄 養 量					
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1244 ¹⁾ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	月	○	チキンカレー わかめとツナのサラダ 果物(いちご)	とり肉 レンズ豆 いんげん豆 まぐろ缶	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 大根 コーン いちご	米 大麦 ジャガイモ 砂糖 小麦粉	米ぬか油 バター ごま油	885	12.3	27.2	4.0
2	火	○	ご飯 鯖の味噌煮 菜の花入りお浸し 根菜のごま汁 ※3年生は給食ありません※	さば みそ とり肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん なばな 小松菜	生姜 ねぎ えのきたけ 大根 れんこん	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油 白ごま 白すりごま	842	17.6	30.1	3.3
3	水	○	ちらし寿司 銀だらの西京焼き 花麩のすまし汁 桃ゼリー ★桃の節句献立★	高野豆腐 卵 銀だら みそ 豆腐 かまぼこ	のり 牛乳 わかめ アガー	にんじん なばな みつば	かんぴょう れんこん 干しいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 焼きふ 桃ジュース	米ぬか油 白ごま	836	14.0	26.9	3.5
4	木	○	あんかけ焼きそば 青のりポテトビーンズ 果物(みかん)	豚肉 えび うずら卵 大豆	牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ きくらげ 干しいたけ もやし 白菜 みかん	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油 大豆油	842	16.8	28.1	2.6
5	金	○	ご飯 ハンバーグ じゃがいものサラダ わかめとキャベツのみそ汁	牛ミンチ 豚ひき肉 卵 ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ ねぎ	米 大麦 パン粉 じゃが芋 砂糖	米ぬか油 バター	869	14.5	30.9	3.8
8	月	○	ひじきご飯 アジの竜田揚げ おろし和え 3月のみそ汁	豚肩 大豆 あじ 厚揚げ みそ	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ 生姜 にんにく えのきたけ もやし 大根 まいたけ ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉	米ぬか油 油	820	18.7	30.7	4.5
9	火	○	衣笠丼 ひじきとれんこんの炒め煮 じゃがいものみそ汁	鶏もも 油揚げ 卵 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 葉ねぎ さやいんげん	生姜 たまねぎ ごぼう れんこん ねぎ	米 大麦 片栗粉 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	832	15.2	28.6	4.0
10	水	○	練馬スパゲティ 人参ドレッシングサラダ 抹茶豆乳ぷりん	まぐろ缶 豆乳	のり 牛乳 アガー	小松菜 にんじん	大根 キャベツ コーン たまねぎ	スパゲティ 砂糖	米ぬか油	772	15.4	28.1	2.7
11	木	○	回鍋肉丼 大豆もやしのナムル フルーツカクテル	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし みかん缶 桃缶 ぶどう缶 洋なし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 ごま	834	12.8	21.2	2.3
12	金	○	しょうゆラーメン ジャンボ揚げ餃子	豚肉 なたと 豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳 ひじき	にんじん いら	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 白菜 キャベツ	中華めん 砂糖 小麦粉 ぎょうぎの皮	米ぬか油 ごま油 大豆油	840	15.8	31.3	3.5
15	月	○	かてめし みそポテト けんちん汁 果物(りんご)	油揚げ 高野豆腐 みそ 豚肉 豆腐	刻み昆布 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 大根 りんご	米 大麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 里芋	米ぬか油 油	807	11.4	23.9	3.1
16	火	○	味噌かつ丼 かぶとわかめの酢の物 沢煮椀	豚肉 卵 みそ とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん 小松菜	にんにく かぶ きゅうり 大根	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	866	16.8	27.3	3.3
17	水	○	ガーリックフランス イタリアンサラダ ポークビーンズ 果物(メロン)	豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー	コーヒー牛乳 チーズ	パセリ粉 にんじん ブロッコリー トマトピューレ トマト缶	にんにく キャベツ たまねぎ セロリー メロン	ソフトフランスパン 砂糖 じゃが芋	マーガリン オリーブ油 米ぬか油	791	16.1	39.9	3.2
18	木	○	赤飯 小松菜のごま和え 鶏肉の照り焼き お祝いすまし汁 ★卒業お祝い献立★	小豆 とり肉 油揚げ なた	牛乳 昆布	小松菜 にんじん みつば	もやし 干しいたけ 大根	米 もち米 砂糖 焼きふ	黒ごま 白ごま 白すりごま	795	15.8	26.3	3.7
19	金		卒業式のため給食はありません										
22	月	○	高菜飯 おびてん 太平燕(タイピーエン) 果物(清美オレンジ) ※3年生は給食ありません※	豚ひき肉 豆腐 めだい みそ とり肉 えび いか うずら卵	牛乳	高菜漬 にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく もやし 清見	米 大麦 片栗粉 黒砂糖 春雨	ごま油 米ぬか油 油	870	16.7	33.2	4.1
23	火	○	ミルクパン&ココアパン シェパードパイ カラフルサラダ ジュリエンスープ ※3年生は給食ありません※	豚ひき肉 大豆 ロースハム みそ ベーコン 鶏もも	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜 赤ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ 黄ピーマン	ミルクパン ココアパン じゃが芋 砂糖	バター 米ぬか油	806	15.3	39.1	4.4
24	水	○	ご飯 ししゃもの石垣揚げ 野菜のいそあえ 豚汁 ※3年生は給食ありません※	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 子持ちししゃものり	にんじん ほうれん草	白菜 もやし しめじ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉	油 白ごま 黒ごま 米ぬか油	892	15.7	30.7	3.2
25	木		修了式										

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	835	15.4	29.6	3.5	367	124	3.2	320	0.51	0.57	40	6.2
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上