令和6年

3月 献立表

光が丘第一中学校

実施日 日	曜	献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	金	◈ ひな祭り献立 ◈ ひなちらし 牛乳 花麩のすまし汁 桃ゼリー	鶏肉 油揚げ 高野どうふ えび 鶏卵 とうふ	のり 牛乳 わかめ アガー	にんじん さやいんげん	しいたけ かんぴょう たけのこ えのきたけ ねぎ 桃ジュース 桃	米 麦 砂糖 麩	油	773	18.3
4	月	◈ 三年生のリクエスト給食 ◈ ★味噌ラーメン 牛乳 ★揚げぎょうざ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 白菜 もやし 玉ねぎ コーン きくらげ ねぎ しいたけ キャベツ	中華麺 でん粉 ぎょうざの皮	油 ラード ごま ごま油	779	18.6
5	火	◈ 三年生のリクエスト給食 ◈ ★焼肉ガーリックライス 牛乳 根菜の洋風スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	にんにく 玉ねぎ ごぼう セロリー	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター	761	15.7
6	水	◈ 三年生のリクエスト給食 ◈ ★練馬スパゲティ 牛乳 おろし玉葱のサラダ 白ごま豆乳ゼリー	まぐろ 豆乳	のり 牛乳 アガー クリーム	大根(葉) にんじん	大根 キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ にんにく	スパゲティ 砂糖 黒砂糖	オリーブ油 ごま	821	15.8
7	木	◈ 三年生のリクエスト給食 ◈ ★二色揚げパン 牛乳 ミートボールシチュー カラフルサラダ	きなこ 豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	パン 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも 小麦粉	油 バター	805	13.4
8	金	とり飯 牛乳 さばの塩焼きおろしぞえ 五目みそ汁	鶏肉 さば 豚肉 とうふ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	しょうが 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	778	20.7
11	月	ウィンナーライス 牛乳 ポテトとツナのソテー バミセリスープ	ウインナー まぐろ ベーコン 鶏肉	牛乳	ピーマン パセリ にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ コーン しょうが セロリー	米 じゃがいも バミセリ	油	781	12.9
12	火	わかめごはん 牛乳 切り干し入り卵焼き ジャコ入り野菜のごま和え 豚じゃがみそ汁	鶏肉 鶏卵 豚肉 みそ	炊込みわかめの素 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 切干大根 キャベツ もやし しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま 油 ごま油	772	18.5
13	水	プルコギ丼　牛乳 キムチスープ	豚肉 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	玉ねぎ もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく キムチ 白菜 ねぎ	米 麦 しらたき 砂糖	油 ごま油 ごま	772	17.8
14	木	カレーライス 牛乳 コーンサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	771	13.7
15	金	◈ 卒業お祝い献立 ◈ 赤飯 牛乳 鶏のから揚げ(2個) キャベツのおかか炒め お祝いすまし汁	ささげ 鶏肉 油揚げ かつお節 とうふ なると	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	しょうが にんにく キャベツ もやし たけのこ えのきたけ ねぎ	米 もち米 でん粉 小麦粉	ごま 油 ごま油	797	18.7
18	月	なすと厚揚げの肉味噌丼 牛乳 青梗菜のスープ	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ なす えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	770	15.8
21	木	梅じゃこご飯 牛乳 お好みバーグ じゃがいもの味噌汁	豚肉 大豆 かつお節 鶏肉 とうふ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳 青のり	にんじん 小松菜	かりかり梅 玉ねぎ キャベツ しょうが ごぼう 大根	米 麦 パン粉 米粉 砂糖 はちみつ じゃがいも	ごま油 ごま 油	771	18.6
22	金	チリビーンズライス 牛乳 ABCマカロニスープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン 小松菜	にんにく セロリー 玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	米 麦 じゃがいも マカロニ	油	770	16.5

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。　※給食回数14回

★印が三年生のリクエスト給食です。

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)	食物せんい (g)
平均値	780	16.8	33.3	3.3	351	113	3.2	248	0.42	0.52	16	8.5

※日本食品成分表が改訂され2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。