令和4年

3月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日	曜	飲料	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
1	火	牛乳	ご飯、豚肉の生姜焼き 和風サラダ 生揚げと野菜の味噌汁	牛乳　豚肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ　味噌　ワカメ	米　じゃが芋 米油　ゴマ油　砂糖	生姜　小松菜　人参 もやし　玉ネギ　ネギ	794	18.8	33.7	3.6
2	水	牛乳	三色ピラフ ハムと卵のキッシュ ジュリエンヌスープ	牛乳　生クリーム チーズ　鶏肉　鶏卵 ハム　ベーコン	米　じゃが芋 米油　バター	玉ネギ　人参　コーン グリンピース　ピーマン ニンニク　キャベツ ほうれん草	854	17.2	43.9	4.5
3	木	牛乳	春ちらし、魚の幽庵焼 清まし汁 ピーチゼリー	牛乳　鶏挽肉　鶏卵 ぶり　カマボコ 油揚げ　豆腐　アガー	米　もち米　米油 砂糖　桃ジュース	人参　レンコン　タケノコ 干椎茸　菜花　柚子　大根 白菜　ほうれん草	839	18.6	30.7	3.6
4	金	牛乳	あぶ玉丼 ゴボウと蓮根の金平 果物（でこぽん）	牛乳　豚肉　鶏卵 油揚げ　ナルト	米　片栗粉　コンニャク 米油　ゴマ　ごま油　砂糖	玉ネギ　人参　葉ネギ ゴボウ　レンコン　デコポン	788	15.6	28.4	2.6
7	月	牛乳	ジャージャー麺 チョレギサラダ フルーツパンチ	牛乳　豚挽肉 味噌　海苔　寒天	中華麺　片栗粉 米油　ゴマ油 砂糖　水飴　サイダー	もやし　ほうれん草　ニンニク 生姜　人参　玉ネギ　ネギ タケノコ　干し椎茸 胡瓜 キャベツ りんご みかん缶 パインアップル缶 桃缶	826	15.2	25.9	4.0
8	火	牛乳	ご飯 凍り豆腐の卵とじ キャベツの甘味噌かけ	牛乳　鶏肉　鶏卵 高野豆腐　味噌	米　コンニャク ゴマ油　米油　砂糖	タケノコ　人参 玉ネギ　ほうれん草 キャベツ　小松菜	739	16.9	30.1	2.5
9	水	牛乳	キムチチャーハン ワカメスープ 大学芋	牛乳　焼き豚　鶏肉 豆腐　ワカメ	米　片栗粉　さつま芋 米油　ゴマ油　揚げ油 ゴマ　砂糖　水飴	人参　ネギ　キムチ 生姜　タケノコ　もやし	817	13.0	27.2	3.1
10	木	牛乳	きなこ揚げパン 棒々鶏サラダ ミートボールスープ	牛乳　鶏肉　鶏挽肉 きな粉　味噌　大豆	ねじりパン　片栗粉 じゃが芋　揚げ油　米油 ゴマ　ゴマ油 オリーブ油　砂糖	もやし　小松菜　人参 ネギ　生姜　ニンニク 玉ネギ　キャベツ トマトピューレ	797	20.6	38.1	3.6
11	金	牛乳	ご飯、棒餃子 野菜と竹輪の炒めもの 広東スープ	牛乳　豚挽肉　豚肉 鶏卵　竹輪	米　餃子の皮 春雨　片栗粉 ゴマ油　米油　砂糖	ニンニク　生姜　干し椎茸 ニラ　白菜　玉ネギ　レンコン ピーマン 人参　タケノコ 木くらげ　青梗菜　ネギ	762	16.8	30.0	2.9
14	月	牛乳	ご飯、ししゃものサクサク揚げ 豚肉と大根の炒め煮 豆腐と青菜の味噌汁	牛乳　鶏卵　豚肉 子持ちししゃも 豆腐　味噌	米　小麦粉 コーンフレーク じゃが芋　揚げ油　米油	大根　玉ネギ　人参 ネギ　小松菜	815	14.6	31.4	2.9
15	火	牛乳	ぶどうパン マカロニミートグラタン コンソメスープ、果物（苺）	牛乳　鶏肉 鶏挽肉　豚挽肉 チーズ　ベーコン	ぶどうパン　マカロニ 米油	ニンニク　玉ネギ マッシュルーム　人参 トマトピューレ　キャベツ 小松菜　苺	811	16.7	33.3	4.1
16	水	コーヒー牛乳	カツカレー コーンサラダ	コーヒー牛乳 豚肉　鶏卵	米　押し麦　小麦粉 パン粉　じゃが芋 揚げ油　米油 バター　砂糖	ニンニク　生姜　玉ネギ 人参　トマト缶　りんご もやし　胡瓜　コーン	938	15.3	29.8	3.6
17	木	牛乳	ゆかりご飯、ハンバーグ 青菜の味噌汁 果物（はるか）	牛乳　牛挽肉　豚挽肉 鶏卵　味噌	米　パン粉　じゃが芋	玉ネギ　エノキ茸 人参　キャベツ　ネギ 小松菜　はるか	809	17.0	31.8	4.3
18	金	卒業式								
21	月	春分の日								
22	火	牛乳	ｷｬﾛｯﾄﾗｲｽ、魚の包み揚げ ﾍﾞｰｺﾝと白菜のｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ 果物（清見）	牛乳　生クリーム チーズ　ベーコン マグロ	米　春巻きの皮 小麦粉　米粉　ゴマ ゴマ油　揚げ油　米油	人参　生姜　玉ネギ 白菜　小松菜　清見	787	14.8	36.6	3.1
23	水	牛乳	スパゲッティナポリソース ハニーサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳　生クリーム チーズ　豚肉　鶏卵 ハム　ウインナー	スパゲティ　小麦粉 じゃが芋　バター オリーブ油　米油　揚げ油 砂糖　はちみつ　粉糖	ニンニク　玉ネギ　人参 ピーマン　マッシュルーム トマトピューレ　キャベツ 胡瓜　ブルーベリー	943	14.3	38.7	4.2
24	木	牛乳	天丼 切干しとひじきの煮物 凍り豆腐の味噌汁	牛乳　鶏卵　エビ 竹輪　しらす干し 大豆　油揚げ　味噌 高野豆腐　ひじき　ワカメ	米　小麦粉 片栗粉　コンニャク 揚げ油　砂糖	ネギ　人参　玉ネギ さやいんげん　切干大根 白菜　ほうれん草	866	16.6	23.8	4.5

※　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16回

※　3/1、3/14、15、及び3/17以降は3年生の給食はありません。

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	824	16.3	32.1	3.6	381	107	3.1	274	0.41	0.53	23	6.9