



令和3年度 3月 献立表



豊玉中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量				
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1人1日	たんぱく質	脂質	塩分	
1 火	○	オレンジフレンチトースト ポークビーンズ フレンチサラダ ◎3年生なし	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 鶏卵 ベーコン 豚肉 だいず【鶏ガラ】	食パン マーメイドジャム バター 上白糖 米サラダ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ ホールコーン缶 にんじん しょうが セロリー きゅうり トマト加工品 トマト缶 キャベツ ねぎ オレンジジュース パセリ	750	17.5	34.4	3.2	
2 水	○	他人丼 味噌汁 野菜の梅和え	飲用牛乳(200ml) 豚肉 かまぼこ 鶏卵 油揚げ 米みそ わかめ 【削り節】	精白米 米粒麦 こんにやく 上白糖 でん粉 米サラダ油 ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい こまつな キャベツ もやし 梅干し	784	18.4	27.6	3.7	
3 木	○	五目ちらし寿司 花麩のすまし汁 鶏のから揚げササゲかけ ミルクゼリー・イチゴソース ●ひな祭り献立	飲用牛乳(200ml) 凍り豆腐 調理用牛乳 鶏肉 豆腐 寒天 クリーム【削り節・昆布】	精白米 米粒麦 上白糖 ごま でん粉 米サラダ油 ごま油 花麩 いちごジャム	にんじん れんこん かんぴょう 絹さや 干しいたけ いんげん しょうが にんにく えのきたけ ねぎ こまつな	873	14.7	34.0	2.8	
4 金	○	カレーライス こんにやくサラダ 果物	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 【鶏ガラ・豚骨】	精白米 米粒麦 じゃがいも 米サラダ油 バター こんにやく 上白糖 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース りんご ねぎ もやし きゅうり スイートコーン缶 トマト加工品 清美オレンジ	779	11.8	27.6	2.6	
7 月	○	中華丼 たまごスープ 華風甘酢 ◎3年生なし	飲用牛乳(200ml) 豚肉 えび いか 豆腐 鶏卵【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 でん粉 米サラダ油 ごま油 上白糖	しょうが 干しいたけ ねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ かぶ きゅうり	779	16.2	31.1	3.5	
8 火	○	ツナカレーピラフ オニオンスープ スペインオムレツ	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 ダイスチーズ ツナ ベーコン 鶏卵【鶏ガラ】	精白米 米サラダ油 じゃがいも 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん スイートコーン缶 ビーマン トマト加工品 ぶなしめじ パセリ	787	16.6	32.2	3.9	
9 水	○	★ジャージャー麺 ★白玉フルーツポンチ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 だいず 米みそ【鶏ガラ】	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 上白糖 でん粉 白玉粉	もやし きゅうり 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	878	15.2	27.3	3.4	
10 木	○	きむたくごはん 中華風コーンスープ 大根入り揚げぎょうざ 塩ナムル	飲用牛乳(200ml) 豚肉 豆腐 米みそ 鶏卵【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 ごま 上白糖 ぎょうざの皮 ごま ごま油 米サラダ油 でん粉	はくさい たくあん漬 しょうが にんにく だいこん にら もやし にんじん こまつな たまねぎ スイートコーン缶 チンゲンサイ	761	16.2	29.9	2.8	
11 金	○	麦ご飯 たぬき汁 魚のねぎ味噌焼き ひじきと根菜の炒め煮	飲用牛乳(200ml) さけ 米みそ 豚肉 芽ひじき さつま揚げ 【削り節・昆布】	精白米 米粒麦 上白糖 すりごま 米サラダ油 こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん れんこん さやいんげん だいこん	759	20.6	21.6	2.8	
14 月	○	和風スパゲッティ ブロッコリーサラダ スイートポテト	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 クリーム ベーコン 刻みのり 鶏卵	スパゲティ 米サラダ油 上白糖 さつまいも バター	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ ホールコーン缶 しょうが	786	13.8	30.8	2.6	
15 火	○	奈良茶飯 吉野汁 まめあじのから揚げ みそドレッシングサラダ	飲用牛乳(200ml) だいず まめあじ 米みそ 鶏肉 焼き竹輪 豆腐【削り節・昆布】	精白米 でん粉 上白糖 米サラダ油 ごま油 ごま さといも でん粉	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	751	16.2	28.8	2.6	
16 水	○	赤飯 お祝いすまし汁 魚の照り焼き からしあえ 抹茶豆乳ゼリー ●卒業お祝い献立(3年生最後の給食)	飲用牛乳(200ml) ささげ ぶりまたはかじき 鶏肉 豆腐 祝なると 粉寒天 豆乳 【削り節】	精白米 もち米 ごま でん粉 上白糖 ごま油	しょうが はくさい もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	789	19.1	28.7	3.1	
17 木	○	ブルコギ丼 春雨スープ 茎わかめサラダ	飲用牛乳(200ml) 豚肉または牛肉 くきわかめ【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 上白糖 はるさめ ごま	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん にら りんご はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ スイートコーン缶	766	14.1	25.3	3.2	
18 金	卒業式									
21 月	秋分の日									
22 火	○	麦ご飯 広東スープ いかのチリソース 春雨の炒め物	飲用牛乳(200ml) いか 豚肉 豆腐【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 でん粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 はるさめ ごま ごま油	ねぎ しょうが にんにく トマト加工品 にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン はくさい チンゲンサイ	794	16.4	25.3	2.7	
23 水	○	ホットドッグ 豆乳コーンスープ 春キャベツとしらすのサラダ	飲用牛乳(200ml) 生クリーム フランクフルト ベーコン 豆乳 しらす干し【鶏ガラ】	ミルクパン 上白糖 米サラダ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん スイートコーン缶 パセリ キャベツ きゅうり レモン果汁	807	15.8	41.5	5.1	
24 木	○	きのご豚丼 味噌汁 和風サラダ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ わかめ 【削り節・昆布】	精白米 米粒麦 米サラダ油 こんにやく 上白糖 でん粉 ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ビーマン ねぎ キャベツ きゅうり もやし こまつな	842	14.1	37.5	2.7	

※ 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年生のリクエストです。

【 】でだし汁やスープをとっています。

3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	792	16.2	29.6	3.2	369	114	3.0	262	0.36	0.52	19	7.8
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



2月の食材の主な産地

牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道					いちご	栃木	豚肉	茨城
にんじん	東京	キャベツ	愛知	白菜	茨城	大根	神奈川	鶏肉	宮崎
小松菜	東京	もやし	栃木	きゅうり	群馬	セロリー	茨城	鮭	北海道
しょうが	高知	玉ねぎ	北海道	いんげん	沖縄	にら	茨城	鯛	千葉
にんにく	青森	青梗菜	茨城	ピーマン	鹿児島	しめじ	長野	じゃこ	兵庫
じゃがいも	長崎	ねぎ	千葉・茨城	パセリ	茨城	えのき	長野	ぶり	長崎