



令和5年度 3月の献立



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食分 kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g
1	金	○	五目ちらし寿司 花麩のすまし汁 鶏のから揚げ・甘辛ソース ミルクゼリー・イチゴソースかけ ●3年生なし 桃の節句献立	飲用牛乳 調理用牛乳 凍り豆腐 鶏肉 木綿豆腐 寒天【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 上白糖 でん粉 米サラダ油 花麩 いちごジャム	にんにく れんこん かんぴょう 干し椎茸 さやえんどう しょうが にんにく 万能ねぎ 根深ねぎ こまつな	795	14.3	29.1	2.7		
4	月	○	カレーライス じゃがいもいりフレンチサラダ いちご	飲用牛乳 豚肉 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 米粒麦 有塩バター 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんにく ふなしめじ マッシュルーム トマト缶 りんご キャベツ きゅうり いちご	747	12.5	28.3	3.1		
5	火	○	こぎつねご飯 かきたま汁 ししゃもの磯辺揚げ からしあえ	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 子持ちししゃも あおのり 木綿豆腐 カットわかめ 鶏卵 【かつお節】	精白米 もち米 米サラダ油 上白糖 薄力粉 ごま油 でん粉	にんにく グリンピース はくさい 緑豆もやし こまつな たまねぎ	769	17.6	36.9	2.8		
6	水	○	☆ジャージャー麺 ★☆白玉フルーツポンチ	飲用牛乳 米みそ 豚肉 黄だいず 【鶏ガラ】	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 上白糖 でん粉 冷凍白玉団子	にんにく 緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ たけのこ 干し椎茸 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	804	15.1	25.9	3.4		
7	木	○	白米 のっぺい汁 鮭のねぎ味噌焼き 三色和え	飲用牛乳 銀鮭または紅鮭 米みそ 豚肉 【かつお節】	精白米 上白糖 ごま油 米サラダ油 さといも 竹輪ふ でん粉	しょうが 根深ねぎ 緑豆もやし こまつな だいこん にんにく	757	17.2	29.6	2.2		
8	金	○	☆ココアビスキュイパン 鶏肉のトマトシチュー フレンチサラダ	飲用牛乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 【鶏ガラ】	ココアパン 有塩バター 上白糖 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉	にんにく セロリー たまねぎ 根深ねぎ しょうが トマト缶 トマト加工品 グリンピース キャベツ きゅうり にんにく コーン	751	13.5	40.3	3.5		
11	月	○	麦ご飯 のりの佃煮 韓国風肉じゃが もやしサラダ	飲用牛乳 豚肉 刻みのり 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 しらたき じゃがいも 上白糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんにく さやいんげん 根深ねぎ 緑豆もやし きゅうり にんにく 干し椎茸	728	12.7	25.2	1.9		
12	火	○	ブルコギ丼 たまごスープ 茎わかめサラダ	飲用牛乳 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 くわかめ【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉	にんにく しょうが たまねぎ 緑豆もやし にんにく にら りんご 根深ねぎ チンゲンサイ キャベツ コーン	786	14.4	31.4	3.5		
13	水	○	麦ご飯 広東スープ 魚の唐揚げネギソース 塩ナムル	飲用牛乳 メルルーサまたは鮭 豚肉 木綿豆腐【鶏ガラ】	ごま 精白米 米粒麦 米サラダ油 でん粉 上白糖 ごま油	根深ねぎ しょうが にんにく 緑豆もやし にんにく こまつな たけのこ はくさい チンゲンサイ	726	18.2	26.7	2.5		
14	木	○	練馬スバゲティ みそドレッシングサラダ ☆まっちゃマフィン	飲用牛乳 調理用牛乳 ツナ(まぐろ類) 刻みのり 米みそ 鶏卵	スパゲティ 有塩バター 米サラダ油 でん粉 ごま油 薄力粉 上白糖	だいこん キャベツ にんにく コーン きゅうり	740	16.6	27.1	2.3		
15	金	○	赤飯 お祝いすまし汁 鶏の照り焼き キャベツのおかかあえ 卒業お祝い献立	学校ミルクコーヒー ささげ 鶏肉 糸削り 木綿豆腐 祝なると 【かつお節 昆布】	ごま 精白米 もち米 上白糖 でん粉	しょうが キャベツ にんにく こまつな ねぎ	766	18.5	26.9	3.2		
18	月	○	麦ご飯 厚揚げの中華旨煮 パンサンスー いちご ●3年生なし	飲用牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 普通はるさめ ごま油	しょうが にんにく にんにく たまねぎ たけのこ 根深ねぎ はくさい チンゲンサイ 緑豆もやし きゅうり 小松菜 いちご	794	15.0	34.3	2.1		
19	火	卒業式										
20	水	春分の日										
21	木	○	子キンパエリア ベーコンとほうれん草スープ ツナオムレツ 給食終了日	飲用牛乳 調理用牛乳 鶏肉 ツナ(まぐろ類) 鶏卵 ベーコン【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんにく 青ピーマン ほうれん草 根深ねぎ しょうが	787	17.2	37.6	3.4		

※ 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。

※ 【 】は、だし汁やスープをとるのに使用しています。 給食回数13回

★12月に衛生委員会中心に行われた「食UICKキャンペーン(給食準備時間の短縮を図ることで、給食を食べる時間を確保し、食品ロスを減らす取り組み)」で優秀な成績をおさめたクラスに給食のリクエスト券を配布しました。第1位になった料理を2月・3月の給食で提供をしています。

☆卒業を迎える3年生に給食のリクエストをとりました。第1位になった料理を2月・3月の給食で提供しています。



料理部門	料理部門:第1位	デザート部門:第1位
1年B組	揚げパン	チョコチップマフィン
1年C組	みそラーメン	チョコチップマフィン
2年A組	揚げパン	白玉ポンチ

料理部門	第1位	第2位
3年A組	ジャージャー麺	キムチ丼
3年B組	揚げパン	春巻き 練馬スバゲティ
3年C組	ビスキュイパン 揚げパン	みそラーメン

デザート部門	第1位	第2位
3年A組	白玉ポンチ	フルーツポンチ 抹茶豆乳マフィン
3年B組	チョコチップマフィン	あけび
3年C組	フルーツポンチ 抹茶マフィン 大学芋	チョコチップマフィン

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	765	15.6	30.8	2.8	351	103	2.8	276	0.29	0.47	17	7.0

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。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。