

令和3年

3月献立表

開進第四中学校

実施日	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人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	ジャージャー麺 飲用牛乳 UFOゼリー 3-Aリクエスト献立	豚ひき肉 赤みそ 飲用牛乳(200ml) パールアガー	むし中華めん油付き 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 カルピス 白玉団子	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり パイン缶	818	15.1	21.2	2.8			
2 火	麦ごはん 飲用牛乳 鶏の唐揚げ おかか和え かぶのみそ汁	飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 油揚げ おかか 生揚げ カットわかめ 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) でん粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 ごま	しょうが にんにく きゅうり キャベツ かぶ ぶなしめじ 根深ねぎ	817	16.6	28.8	2.9			
3 水	かにと菜の花の寿司 飲用牛乳 揚げ豆腐のそぼろあんかけ こづゆ ひな祭り献立	鶏卵 ずわいがに 木綿豆腐 飲用牛乳(200ml) 鶏ひき肉 削り節 まこんぶ ほたてがい水煮	無洗米秋田県産萌えみのり ごま 花麩 おおむぎ(米粒麦) でん粉 薄力粉 米サラダ油 三温糖 さといも こんにゃく	干しいたけ にんじん 和種なばな グリンピース 干しいたけ きくらげ こまつな	897	15.2	31.5	4.0			
4 木	ナンピザ(ベーコン、ウインナー) 飲用牛乳 かぼちゃのサラダ くだもの(いちご)	ベーコン ウインナー ピザチーズ 飲用牛乳(200ml) ツナ缶	ナン 米サラダ油 アーモンド 上白糖	たまねぎ にんにく かぼちゃ マッシュルーム水煮 青ピーマン トマトピューレー きゅうり キャベツ いちご	855	13.8	48.0	3.9			
5 金	枝豆のゆかりごはん 飲用牛乳 鮭のねぎみそ焼き けんちん汁	飲用牛乳(200ml) しろさけ 白みそ 削り節 鶏むね肉 油揚げ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) ごま 上白糖 米サラダ油 こんにゃく さといも	むきえだまめ しょうが ごぼう 根深ねぎ にんじん だいこん こまつな 干しいたけ	759	19.9	22.9	3.1			
8 月	キムチチャーハン 飲用牛乳 真珠団子 くだもの(清美オレンジ)	豚もも肉 鶏卵 飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉	無洗米秋田県産萌えみのり ごま油 米サラダ油 上白糖 パン粉 国産無洗もち米	にんにく にんじん 青ピーマン はくさいキムチ 根深ねぎ いら 干しいたけ しょうが 清美オレンジ	806	15.3	29.5	2.7			
9 火	地鶏南蛮うどん 飲用牛乳 ぎせい豆腐 菜の花のおひたし	削り節 鶏もも肉 飲用牛乳(200ml) 絞豆腐 鶏卵 油揚げ	冷凍うどん 米サラダ油 三温糖	根深ねぎ こまつな にんじん 干しいたけ さやいんげん はくさい 和種なばな	752	21.7	31.0	4.0			
10 水	中華丼 飲用牛乳 海鮮春巻き(えび・ほたて入り)	豚肩肉 うずら卵水煮 むきえび いか 飲用牛乳(200ml) ほたてがい水煮 鶏ひき肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 でん粉 ごま油 春巻きの皮 国産はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 緑豆もやし はくさい こまつな 根深ねぎ	842	17.3	29.0	2.6			
11 木	鶏ねぎごぼう丼 飲用牛乳 うすくず汁 3-C リクエスト献立	鶏むね肉 飲用牛乳(200ml) 削り節 豚もも肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) でん粉 薄力粉 米サラダ油 三温糖 さといも	しょうが 根深ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな 干しいたけ	861	16.1	23.9	2.7			
12 金	フィッシュバーガー 飲用牛乳 米粉の春野菜シチュー	まかじき 飲用牛乳(200ml) 鶏むね肉 調理用牛乳 クリーム	無塩パン 薄力粉 でん粉 三温糖 米サラダ油 マヨネーズ 上新粉 じゃがいも	しょうが ごぼうキャベツ かぶ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム水煮 コーン缶 ほうれんそう	859	17.3	37.6	2.6			
15 月	麦ごはん 飲用牛乳 ハンバーグ 茹でスナップえんどう オニオングラタンスープ	飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 調理用牛乳 鶏卵 ベーコン ピザチーズ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) パン粉 米サラダ油 三温糖 パイ皮	しょうが たまねぎ スナップえんどう ほうれんそう	883	12.8	34.2	3.0			
16 火	カレーライス 飲用牛乳 ひじきサラダ	豚もも肉 飲用牛乳(200ml) ツナ缶 芽ひじき	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 ごま ごま油 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 緑豆もやし こまつな きゅうり コーン缶	886	10.9	31.4	3.0			
17 水	練馬スパゲティ 飲用牛乳 ブロッコリーのごまサラダ 抹茶ミルクゼリー	ツナ缶 刻みのり 飲用牛乳(200ml) アガー 調理用牛乳 クリーム ゆで小豆	スパゲティ 米サラダ油 上白糖 ごま	だいこん だいこん菜 ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン	883	14.8	32.7	2.7			
18 木	赤飯 飲用牛乳 金目鯛の照り焼き からし和え よもぎ団子 卒業祝い献立	飲用牛乳(200ml) きんめだい きな粉	α化赤飯 黒ごま 三温糖 でん粉 ごま 白玉粉 上新粉 きび砂糖	しょうが こまつな にんじん 緑豆もやし よもぎ粉	806	15.5	19.2	2.1			
19 金	<b>卒業式</b>										
22 月	麦ごはん 飲用牛乳 鯖の文化干し 甘みそキャベツ みそ汁(わかめ)	飲用牛乳(200ml) さば文化干し 白みそ 削り節 油揚げ カットわかめ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 三温糖 米サラダ油 ごま油	キャベツ こまつな えのきたけ 根深ねぎ	835	15.1	36.5	2.4			
23 火	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 粟米湯(スーミータン)	豚ひき肉 黄だいず 八丁味噌 押し豆腐 飲用牛乳(200ml) 鶏むね肉 鶏卵	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 根深ねぎ いら コーン缶 チンゲンサイ	836	17.3	29.5	3.0			
24 水	エビドリア 飲用牛乳 小松菜サラダ くだもの(デコボン)	ベーコン むきえび 調理用牛乳 クリーム ピザチーズ 粉チーズ 飲用牛乳(200ml) ボンレスハム	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 上新粉 米サラダ油 上白糖	たまねぎ にんじん コーン缶 パセリ ぶなしめじ かぼちゃ マッシュルーム缶 こまつな キャベツ レモン果汁 デコボン	844	12.7	33.3	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	838	15.6	30.7	3.0	379	127	3.0	261	0.46	0.61	36	5.5
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