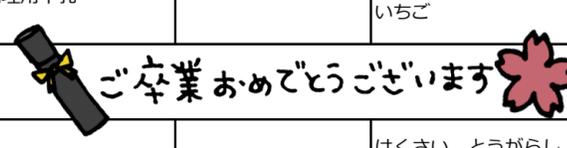


# 3月献立表

★・・・3年生リクエストメニュー

令和8年

谷原中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き					栄養量				
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	ひじきご飯 厚焼きたまご 呉汁 牛乳	豚肉 鶏卵 油揚げ 木綿豆腐 黄だいず 米みそ	ひじき 飲用牛乳	にんじん いら さやいんげん かぼちゃ こまつな	たまねぎ ねぎ 干しいたけ だいこん ぶなしめじ	七分つき米 麦 しらたき 砂糖	油	770	18.0	30.9	3.1
3	火	<ひな祭り献立> 手巻きえびちらし 鶏の照り焼き 白玉汁 果物(いちご) 牛乳	むきえび 鶏肉	飲用牛乳	にんじん なばな こまつな	れんこん かんぴょう 干しいたけ しょうが だいこん ごぼう いちご	七分つき米 麦 砂糖 さといも 冷凍白玉団子		786	18.0	26.0	3.1
4	水	<3-F リクエスト給食> チキンカレーライス ★パリパリサラダ ジョア (マスカット)	鶏肉	ジョア(マスカット)	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 薄力粉 ワンタンの皮 はちみつ	油 揚げ油	739	11.0	25.0	2.5
5	木	フレンチトースト ビーフシチュー ツナサラダ 牛乳	鶏卵 牛肉 ツナ	調理用牛乳 飲用牛乳 クリーム	にんじん トマトピューレ こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	食パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	バター 油 ごま油	832	16.5	36.2	4.6
6	金	<3-B リクエスト給食> ★キムチチャーハン トックスープ スイートポテト 牛乳	豚肉 鶏肉 かまぼこ あさり 鶏卵	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 干しいたけ はくさいキムチ ねぎ はくさい だいこん	七分つき米 麦 でん粉 韓国もち(トック) さつまいも 砂糖	油 バター	785	15.5	24.9	2.7
9	月	<3-C リクエスト給食> ★野菜のせじゃーじゃー麺 ワンタンスープ 果物(せとか) 牛乳	豚肉 大豆ミート 八丁味噌 米みそ 豚肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	はくさい きゅうり ねぎ にんにく しょうが ごぼう 干しいたけ たけのこ たまねぎ きくらげ もやし せとか	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 ウェーブワンタン	ごま油 油	884	22.9	30.3	3.6
10	火	<3-A リクエスト給食> 中華丼 わかめスープ ★ケーキ 牛乳	豚肉 かまぼこ うずら卵 鶏肉 鶏卵	飲用牛乳 カットわかめ クリーム	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが きくらげ はくさい たまねぎ たけのこ だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも 薄力粉 ミルクチョコレート	油 ごま油	835	14.1	28.7	3.3
11	水	きびご飯 魚のマヨネーズ焼き 野菜の薬味和え けんちん汁 牛乳	たら 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく ねぎ だいこん ごぼう 干しいたけ	米 きび こんにやく さといも	マヨネーズ (エッグフ リー) ごま油 油	680	18.0	26.6	2.0
12	木	焼豚炒飯 フライドポテト 中華スープ 牛乳	焼き豚 なると 豚肉	飲用牛乳	にんじん ピーマン こまつな	ねぎ たまねぎ しょうが はくさい 干しいたけ きくらげ たけのこ	七分つき米 麦 じゃがいも でん粉	ごま油 油 揚げ油	712	14.9	28.4	3.9
13	金	ゆかりじゃこご飯 仙台湾じゃが 大根サラダ 牛乳	豚肉 ツナ	ちりめんじゃこ 飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん きゅうり	七分つき米 麦 じゃがいも しらたき 焼き麩 砂糖	油	778	17.8	22.1	2.6
16	月	<3-D・E リクエスト給食> ★二色揚げパン ペンネソテー コーンチャウダー コーヒー牛乳	豚肉 ベーコン いんげんまめ 白いんげんペースト	ミルクコーヒー 調理用牛乳 クリーム	トマト缶 にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ホールコーン クリームコーン	コッペパン ねじりパン 砂糖 薄力粉 ペンネマカロニ	揚げ油 油	768	11.8	37.4	3.4
17	火	魚沼産コシヒカリ ハンバーグ パセリポテト ABCスープ 牛乳	牛豚合い挽き肉 大豆ミート レンズまめ ベーコン	飲用牛乳	トマトピューレ パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ	油	899	18.2	27.3	2.6
18	水	<卒業・進級お祝い献立> 赤飯 鶏の唐揚げ すまし汁 苺ソースがけ牛乳寒 東京牛乳	ささげ 鶏肉 ちらしかまぼこ	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが だいこん ねぎ いちご	米 もち米 でん粉 砂糖 いちごジャム	炒りごま 揚げ油	863	14.7	31.0	2.6
19	木	卒業式 										
23	月	麦ご飯 ししゃもの石垣揚げ 白菜と小松菜の甘酢和え ちくわぶ汁 牛乳	鶏肉	飲用牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	はくさい とうがらし だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	米 麦 薄力粉 パン粉 砂糖 竹輪ふ	揚げ油 炒りごま ごま油	742	14.2	25.5	2.1
24	火	ハヤシライス マロニーサラダ プチトマト 牛乳	豚肉 ロースハム	飲用牛乳	にんじん トマトピューレ ミニトマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース もやし きゅうり	米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖 マロニー	油 ごま油	844	11.8	28.2	3.6

※ 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15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 (μgRAE)	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	794	15.9	28.6	3.0	355	112	3.8	230	0.38	0.42	17	8.5

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になります。

<今月の産地>

岩手県産ひとめぼれ (七分米)

青森県産まっしぐら (精白米)

魚沼産コシヒカリ (精白米)