令和3年度　3月献立表

谷原中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量			
				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					
日	曜	牛乳	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	かき揚げ丼 吉野汁 冷凍パイン	桜えび 大豆 竹輪 とり肉	ひじき 青のり 牛乳	にんじん みつば	ごぼう たまねぎ 干ししいたけ 大根 ねぎ パイン	米 麦 さつま芋 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく	油	838	13.1	18.2	2.8
2	水	○	☆フライドチキンは1-Cのリクエストです☆ ガーリックライス フライドチキン きゃべつのマスタードサラダ コーンスープ	ベーコン 鶏もも とり肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリー	七分米 麦 片栗粉 砂糖	バター 油	888	14.6	36.1	3.1
3	木	○	<ひな祭り献立>　えび入りちらし寿司 菜の花のおかか和え お花のすまし汁 桃ゼリー	高野豆腐 油揚げ えび かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ アガー	にんじん さやいんげん なばな 小松菜	かんぴょう 干ししいたけ もやし たまねぎ ねぎ 桃ジュース 桃缶	米 麦 砂糖	油 白ごま	738	17.6	19.5	2.8
4	金	○	☆揚げパンは2-Aのリクエストです☆ きなこ揚げパン(1位) ごぼうサラダ 肉団子と白菜のスープ	きな粉 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 大豆 卵	コーヒー牛乳	にんじん にら 小松菜	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ ねぎ 生姜 干ししいたけ 白菜	コッペパン 砂糖 はちみつ 片栗粉 春雨	油 ごま油 白すりごま	825	16.3	30.8	3.3
7	月	○	麦ご飯 のりの佃煮 魚の黄金焼き なめこ汁 大学芋(8位)	たら 豆腐 みそ	牛乳 干しのり	にんじん	大根 なめこ ねぎ	米 麦 砂糖 さつま芋 みずあめ	マヨネーズ（エッグフリー） 油 黒ごま	905	14.3	26.2	2.5
8	火	○	ごま入りみそラーメン(4位) ジャンボ揚げ餃子(8位) 抹茶豆乳プリン(6位)	豚肉 みそ 豚ひき肉 豆乳 小豆	牛乳 アガー クリーム	にんじん にら	にんにく たけのこ キャベツ もやし ねぎ きくらげ 生姜 干ししいたけ	中華めん 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖	ごま油 油 白すりごま	857	15.6	38.0	3.2
9	水	○	そぼろおこわ ひじき入り厚焼卵 もやしと小松菜のからし和え 豚汁(9位)	鶏ひき肉 みそ 豚ひき肉 大豆 卵 まぐろ缶 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 干ししいたけ 枝豆 もやし にんにく ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま油 白ごま	895	18.4	34.1	3.4
10	木	○	魚沼産コシヒカリ（ご飯）　今月は新潟県魚沼産のお米 さばの香味焼き 辣白菜 ワンタンスープ(10位)	さば 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく 白菜 きくらげ キャベツ ねぎ	米 砂糖 ウェーブワンタン	白ごま 油 ごま油	793	17.2	29.6	2.2
11	金	○	ポークカレーライス(2位) フレンチサラダ 果物(清見オレンジ)	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり コーン 清見	じゃが芋 小麦粉 七分米 麦 砂糖	油	864	11.9	27.4	2.8
14	月	○	手作りエクレアパン パインパン ジャーマンポテト ＡＢＣスープ	ベーコン 豚肉	ホイップクリーム 牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	コッペパン チョコレート パインパン じゃが芋 ＡＢＣマカロニ	油 バター	797	13.1	36.9	2.9
15	火	○	プルコギ丼 春雨スープ ソフール（ゆず＆レモン）	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく 干ししいたけ 白菜 コーン	七分米 麦 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま油 白ごま	829	14.6	21.7	3.2
16	水	○	<3年生リクエスト盛りだくさんの日> 練馬スパゲッティ(3位) パリパリサラダ(4位) 白玉入りフルーツポンチ(5位)	まぐろ缶	のり 牛乳	大根（葉） 小松菜 にんじん	大根 キャベツ きゅうり パインアップル缶 桃缶 みかん缶	スパゲッティ 砂糖 ワンタンの皮 はちみつ 白玉団子	油	911	13.9	26.3	3.3
17	木	○	<卒業お祝い献立>　赤飯 鶏の唐揚げ(8位)　野菜の磯和え お祝いすまし汁 果物(いちご)(7位)	ささげ とり肉 なると かまぼこ	牛乳 のり	小松菜 にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 キャベツ 干ししいたけ 大根 ねぎ いちご	米 もち米 片栗粉	黒ごま 油 ごま油	862	16.9	30.5	3.1
18	金		卒業式										
21	月		春分の日										
22	火	○	焼き雑穀おにぎり ししゃもの磯辺揚げ きりたんぽ鍋（秋田）	みそ 卵 とり肉 豆腐	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 麦 あわ きび 砂糖 片栗粉 小麦粉 こんにゃく きりたんぽ	白ごま 油	818	15.3	25.5	2.6
23	水	○	麦ご飯 ひじきふりかけ いなだの照り焼き 野菜の薬味和え ごま風味汁	いなだ　豚肉 みそ	牛乳 ひじき しらす干し	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり にんにく ねぎ 大根	米 麦 じゃが芋	白ごま ごま油 油 白すりごま	790	17.9	30.6	2.9
24	木	○	<1年間ありがとう献立> ジャンバラヤ コーンサラダ イタリアンスープ パンプキンパイ	とり肉 ウインナー ベーコン 卵	牛乳 パルメザンチーズ クリーム	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜 かぼちゃ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	米 麦 砂糖 パン粉 パイ皮	バター 油	844	12.6	36.4	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。　※給食回数16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	841	15.2	29.3	3.0	370	117	3.0	241	0.33	0.43	18	7.4
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

◒今月は３年生のリクエストが中心の献立です◒

リクエスト第１位は「**きなこ揚げパン**」でした。家では作らないから！卒業したらあまり食べられなくなるから！美味しいから！好きだから！などの意見がありました。

２位　**カレーライス**　３位　**練馬スパゲッティ**　４位　**ラーメン、パリパリサラダ**　５位　**フルーツポンチ**　６位　**抹茶プリン**　７位　**いちご**

８位　**唐揚げ、揚げ餃子、大学芋**　９位　**豚汁**、ビビンバ（2/1に出しました）　１０位　**ワンタンスープ、コーヒー牛乳**　１１位　**プルコギ丼**

フレンチトースト、ジャージャー麺、棒棒鶏サラダ、スイートポテト、パンプキンパイもリクエストが多かったです。

たくさんのリクエストありがとうございました。全部を３月の献立に入れることはできませんでしたが、好きな献立も苦手な献立も、１日１日をかみしめて、最後まで思い出に残る給食の時間になると嬉しいです。