

令和5年



3月献立表

谷原中学校

実施日	献立名	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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 水	麦ご飯 鮭の塩麹焼き 豚肉と切干大根の炒め物 ガタタン(北海道) 牛乳	銀鮭 豚肉 むきえび 鶏卵	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	にんにく 切干しいたけ しょうが たまねぎ はくさい 干しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油 すりごま ごま油	799	18.6	29.8	3.3
2 木	チーズパン コーンシチュー フレンチサラダ ★ジョア 牛乳	ベーコン 鶏肉 黄大豆	牛乳 クリーム 脱脂粉乳 ジョア (ｽﾀﾊﾞｰﾘ)	にんじん ほうれんそう ごまつな	にんにく たまねぎ クリームコーン ホールコーン キャベツ きゅうり	チーズパン じゃがいも 薄力粉 砂糖	油 有塩バター	855	16.3	39.3	3.6
3 金	五目ちらし寿司 菜の花のおかか和え お花のすまし汁 桃ゼリー 牛乳	むきえび 凍り豆腐 かまぼこ 木綿豆腐	刻みのり 牛乳 かつわかめ アガー	にんじん 和種なばな ごまつな	れんこん かんぴょう 干しいたけ むきえだまめ 緑豆もやし たまねぎ ねぎ ももジュース 黄桃缶	米 麦 砂糖	炒りごま	658	16.0	15.0	3.0
6 月	練馬スパゲッティ ★バリバリサラダ ★白玉入りフルーツポンチ 牛乳		ツナ 刻みのり 牛乳	だいごん ごまつな にんじん	だいごん キャベツ きゅうり バインアップル 黄桃缶 みかん缶	スパゲティ-half 砂糖 はちみつ ワンタンの皮 冷凍白玉団子	油	879	14.2	27.2	3.3
7 火	えびピラフ きのこのキッシュ ミネストローネ 果物(清見オレンジ) 牛乳	ベーコン むきえび 豚肉 鶏卵 ウインナー	牛乳 クリーム 粉チーズ	にんじん ほうれんそう トマト缶詰 パセリ	たまねぎ じゃがいも マッシュルーム ほうれん グリーンピース ぶなしめじ エリンギ にんにく 清見	七分つき米 麦 じゃがいも 米粉マカロニ	油 有塩バター	888	16.8	33.4	3.8
8 水	★二色揚げパン(きなこ・ココア) じゃことキャベツのサラダ 肉団子スープ ★コーヒー牛乳	きな粉 豚肉 木綿豆腐	ミルク コーヒー ちりめん じゃこ	にんじん	キャベツ れんこん セロリ ねぎ しょうが はくさい 緑豆もやし	ねじりパン 砂糖 でん粉 緑豆はるさめ	油 ごま油	733	18.1	38.6	3.6
9 木	七穀米ご飯 ひじきふりかけ 魚のマヨネーズ焼き 野菜の薬味和え 吉野汁 牛乳	たら 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき しらす干し	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ だいごん	米 雑穀 でん粉 こんにゃく	炒りごま マヨネーズ (17g入り) ごま油	581	20.2	40.9	2.5
10 金	焼肉ガーリックライス 小松菜ともやしのスープ 牛乳かん いちごソースがけ 牛乳	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 粉寒天	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ ごぼう しょうが 緑豆もやし はくさい 干しいたけ いちご	米 麦 砂糖 はるさめ でん粉 いちごジャム	油 ごま油	751	16.7	26.4	2.6
13 月	魚沼産コシヒカリ (今月のお米) ハンバーグのトマトソースがけ コーンポテト ペイザンヌスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	トマト・エール パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ ホールコーン にんにく	米 パン粉 砂糖 じゃがいも さつまいも	油 有塩バター	921	15.7	31.2	2.8
14 火	★みそラーメン ジャンボ揚げ餃子 果物(せとか) 牛乳	豚肉 みみそ	牛乳	にんじん にら	にんにく たけのこ キャベツ 緑豆もやし ねぎ しょうが 干しいたけ せとか	蒸し中華めん でん粉 ぎょうざの皮 薄力粉	油 ごま油 すりごま	797	16.3	37.5	3.4
15 水	ハッシュドビーフ きゃべつのマスタードサラダ ★スイートポテト 牛乳	和牛肉 鶏卵	牛乳 クリーム	にんじん トマト・エール にんじん	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	七分つき米 麦 砂糖 薄力粉 さつまいも	油 有塩バター	933	9.9	35.1	2.7
16 木	赤飯 ★鶏の唐揚げ 野菜の磯和え お祝いすまし汁 果物(いちご) 牛乳	ささげ 鶏肉 なると かまぼこ	牛乳 刻みのり	ごまつな にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが キャベツ 干しいたけ だいごん ねぎ いちご	米 もち米 でん粉	油 炒りごま ごま油	855	16.8	32.7	3.1
17 金	卒業式										
20 月	そぼろおこわ ひじき入り厚焼肉 野菜のからし和え 豚汁 牛乳	鶏肉 豚肉 みみそ ツナ 鶏卵 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな にんじん	しょうが たまねぎ 緑豆もやし にんにく ごぼう だいごん ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油 炒りごま	852	17.7	32.7	3.3
22 水	あきたこまち (おいしいお米) かしわ二色揚げ うど入り五目きんぴら にら玉味噌汁 牛乳	鶏卵 鶏肉 豚肉 米みそ	牛乳 あおのり 刻み昆布	にんじん にら	しょうが にんにく ごぼう れんこん うど 干しいたけ えのきたけ ねぎ	薄力粉 でん粉 砂糖 つきこんにゃく	油 ごま油 炒りごま	839	18.1	28.1	2.6
23 木	ブルコギ丼 春雨スープ ヨーグルト 牛乳	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ 緑豆もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく スイート・ポテト 干しいたけ はくさい	七分つき米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 炒りごま	777	15.1	22.9	3.2

※ 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 (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	808	16.3	31.5	3.1	419	113	2.9	259	0.36	0.47	19	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

☆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。 ☆今月の産地 米…北海道産ゆめひりか 魚沼産コシヒカリ  
☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。 北海道空知…七分つき米 和歌山県紀ノ川町…清見オレンジ 秋田県産あきたこまち  
☆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、宮城県、北海道、山梨県になります。