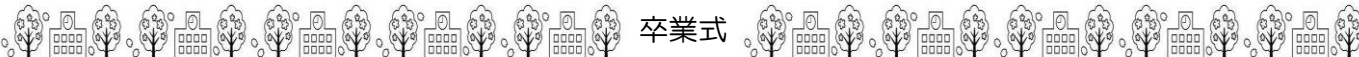



令和5年度

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日あたり	エネルギー	脂質	たんぱく質
日 曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1 金	豚バラ高菜ご飯 粟米湯(スーミータン) 牛乳かん いちごソースがけ 牛乳	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 粉寒天	にんじん たかな漬 ごまつな	たけのこ たまねぎ クリームコーン いちご	七分つき米 でん粉 砂糖 ごま油 いちご		731	13.5	30.0	2.0
4 月	<ひな祭り&3-Bリクエスト> 五目ちらし寿司 ☆てりやきチキン☆ ミニトマト 白玉汁 牛乳	うなぎ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん なばな ミニトマト ごまつな	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	七分つき米 砂糖 さといも 白玉団子	炒りごま	864	18.2	30.7	3.4
5 火	<3-Cリクエスト> ☆練馬スパゲティ☆ ハニーサラダ サイダーポンチ 牛乳	ツナ	刻みのり 牛乳 寒天缶	だいこん ごまつな にんじん	だいこん キャベツ きゅうり パイン缶 黄桃缶 みかん缶	スパゲティ 砂糖 はちみつ じゃがいも 炭酸飲料	油 揚げ油	815	14.7	32.1	3.7
6 水	麦ご飯 鮭のムニエル パセリポテト コンスープ 牛乳	さけ ベーコン 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん ほうれんそう	クリームコーン ホールコーン セロリー たまねぎ	米 麦 薄力粉 じゃがいも でん粉	バター 油	754	18.3	25.7	2.0
7 木	コメッコビーフカレー キャベツのマスタードサラダ お菓子な目玉焼き 牛乳	牛肉 レンズまめ	牛乳 粉寒天	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり 黄桃缶	米 米粉 じゃがいも 砂糖 カルピス	油	829	13.0	27.5	2.7
8 金	七穀米ご飯 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	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 干しいたけ だいこん	米 雑穀 でん粉 こんにゃく	マヨネーズ ごま油	527	21.9	35.2	2.1
11 月	<3-Aリクエスト> 中華丼 わかめスープ ☆スイートポテト☆ 牛乳	豚肉 かまぼこ いか えび うずら卵 鶏肉 鶏卵	牛乳 カットわかめ	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	七分つき米 砂糖 でん粉 じゃがいも さつまいも	油 ごま油 炒りごま バター	806	16.9	25.5	3.4
12 火	ひじきご飯 厚焼き卵 豚汁 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 米みそ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん	干しいたけ たまねぎ にんにく しょうが ごぼう だいこん ねぎ	七分つき米 砂糖 しらたき じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	751	17.5	32.1	3.3
13 水	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 ABCスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵	牛乳	トマトピューレ パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ ホールコーン セロリー キャベツ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ	油 バター	902	16.5	30.7	2.9
14 木	<3-Dリクエスト> 焼肉ガーリックライス 小松菜とちやしのスープ ☆ケーキ☆ 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵 油揚げ	牛乳 クリーム	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	七分つき米 砂糖 はるさめ でん粉 薄力粉 チョコレート	油 ごま油	852	15.2	33.5	2.7
15 金	<3-Fリクエスト> ☆塩野菜ラーメン☆ ジャンボ揚げ餃子 コーヒー牛乳	豚肉	ミルクコーヒー	にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ 緑豆もやし ねぎ きくらげ 干しいたけ	蒸し中華めん 砂糖 薄力粉 でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 揚げ油	767	16.2	34.5	2.1
18 月	<卒業・進級お祝い献立> 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 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 だいこん 根深ねぎ いちご	米 もち米 でん粉	炒りごま 揚げ油 ごま油	806	15.5	31.5	2.8
19 火	 <b>卒業式</b> 										
21 木	<RTAリクエスト> ☆ココア揚げパン☆&ぶどうパン じゃことキャベツのサラダ 肉団子スープ 牛乳	豚肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ れんこん セロリー ねぎ しょうが はくさい 緑豆もやし	コッペパン ぶどうパン 砂糖 でん粉 はるさめ	揚げ油 ごま油	653	19.1	37.9	3.6
22 金	ブルコギ丼 トックスープ ヨーグルト 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん に チンゲンサイ	たまねぎ 緑豆もやし えのきた けりんご ねぎ しょうが にんにく だいこん 干しいたけ	米 砂糖 韓国もち	油 ごま油 炒りごま	791	16.0	22.8	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14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	775	16.4	30.5	2.9	355	108	2.9	265	0.39	0.45	17	7.1

☆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

☆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

☆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。

\* 2/6が1,2年生の学年閉鎖のため、1-AのRTAリクエスト献立を喫食することができませんでした。3/21にリクエストの「揚げパン」の献立を入れました \*