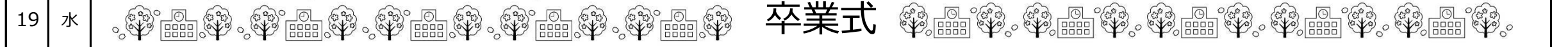


令和7年

3月献立表

谷原中学校

実施日	日曜	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				
3	月	<ひな祭り献立> 五目ちらし寿司 鶏の照り焼き ミニトマト 白玉汁 牛乳	うなぎ 鶏肉	鶏肉 刻みのり	にんじん 和種なばな ミニトマト 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	七分つき米 砂糖 さといも 冷凍白玉団子	炒りごま	860	18.1	30.3	3.4
4	火	<3-Cリクエスト給食> ビーフストロガノフ ★パリパリサラダ 牛乳かんいちごソースがけ 牛乳	牛肉	クリーム 鶏肉 粉寒天 調理用牛乳	トマトピューレ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ぶなしめ じゅんぺい キャベツ きゅうり いちご	米 米粉 砂糖 ワンタンの皮 はちみつ いちごジャム	油 揚げ油	886	11.8	33.1	3.3
5	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	鶏肉 飲用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり しょうが にんにく 根深ねぎ キャベツ 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	714	17.3	25.0	2.0
6	木	<3-Bリクエスト給食> ★ナン ★ドライカレー すりおろしドレサラダ カップdeヤクルト 牛乳	豚肉 ひよこまめ レンズまめ	豚肉 飲用牛乳 粉チーズ	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが セロリー ごぼう きゅうり キャベツ スイートコーン たまねぎ	ナン 砂糖 ヤクルト	油	713	18.1	30.5	3.7
7	金	ひじきご飯 厚焼きたまご ごま風味汁 牛乳	豚肉 鶏卵 米みそ	ひじき 飲用牛乳	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ 干しいたけ だいこん 根深ねぎ	七分つき米 しらたき 砂糖 じゃがいも	油 すりごま	721	17.1	31.5	3.2
10	月	<3-D・3-Fリクエスト給食> ★みそラーメン ★ジャンボ揚げ餃子 牛乳	豚肉 米みそ	豚肉 飲用牛乳	にんじん にら	にんにく たけのこ キャベツ 緑豆もやし 根深ねぎ しょうが 干しいたけ	蒸し中華めん でん粉 ぎょうざの皮 薄力粉	ごま油 油 すりごま 揚げ油	772	16.6	38.6	3.4
11	火	おろし豚丼 石狩汁 オレンジゼリー 牛乳	豚肉 さけ 米みそ	豚肉 飲用牛乳 粉寒天	にんじん 万能ねぎ しそ	にんにく たまねぎ 緑豆もやし だいこん ごぼう 根深ねぎ オレンジジュース みかん缶	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 油 炒りごま	774	16.6	21.6	3.4
12	水	<今月のお米> 魚沼産コシヒカリ ハンバーグ コーンポテト ABCスープ 牛乳	牛豚合挽肉 レンズまめ 豚肉	豚肉 飲用牛乳	トマトピューレ パセリ にんじん こまつな	たまねぎ スイートコーン セロリー キャベツ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ (エッグフ リー)	911	16.2	30.1	2.9
13	木	ごま塩ご飯 さばのインディアン揚げ 和風サラダ 豚汁 牛乳	さば 粉かつお 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	豚肉 飲用牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが だいこん 根深ねぎ	七分つき米 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	炒りごま 揚げ油 油 ごま油	868	15.8	35.7	3.5
14	金	<3-Eリクエスト給食> 焼肉ガーリックライス 白菜ときくらげのスープ ★ケーキ 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵	豚肉 飲用牛乳 クリーム	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ごぼう きくらげ 根深ねぎ はくさい しょうが	七分つき米 砂糖 ミルクチョコレート 薄力粉 加工糖	油	864	16.8	33.4	3.0
17	月	<3-Aリクエスト給食> ★二色揚げパン 糸寒天サラダ 肉団子スープ コーヒー牛乳	豚肉	学給ミルクコーヒー 糸寒天	こまつな にんじん	キャベツ セロリー 根深ねぎ しょうが はくさい だいこん	コッペパン ねじりパン 砂糖 でん粉 緑豆はるさめ	揚げ油 油 ごま油	703	13.9	39.9	3.4
18	火	<卒業・進級お祝い献立> 赤飯 鶏の唐揚げ 菜の花のごま和え 沢煮椀 果物(いちご) 牛乳	ささげ 鶏肉	豚肉 飲用牛乳	和種なばな にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ スイートコーン だいこん 干しいたけ たけのこ いちご	米 もち米 でん粉 砂糖	炒りごま 揚げ油 すりごま	849	15.9	31.9	2.9
19	水	 卒業式 										
21	金	中華丼 わかめスープ スイートポテト 牛乳	豚肉 かまぼこ うずら卵 鶏むね 鶏卵	豚肉 飲用牛乳 カットわかめ 調理用牛乳	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 根深ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも さつまいも	油 ごま油 炒りごま 有塩バター	773	14.5	25.5	3.3
24	月	焼豚炒飯 フライドポテト みそワンタンスープ 牛乳	焼き豚 なると 豚肉 米みそ	豚肉 飲用牛乳	にんじん 青ピーマン にら	根深ねぎ たまねぎ しょうが にんにく きくらげ はくさい	七分つき米 じゃがいも ウェーブワンタン	ごま油 油 揚げ油	687	15.2	28.2	3.8

※ 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	793	16.0	31.2	3.2	340	107	3.0	269	0.43	0.46	17	7.4

☆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>

米…岩手県産ひとめぼれ(七分米)

岩手県産ひとめぼれ(精白米)

新潟県魚沼産コシヒカリ