



3月 学校給食献立予定表



令和2年度

矢祭町学校給食センター

日 曜	献立表	きいろの仲間 体温を保ち、 体を動かす力のもとになる たんぱく質 炭水化物 脂質	あかの仲間 血や肉、骨や歯 をつくるもとになる たんぱく質 無機質	みどりの仲間 体の調子を整え、病気をしない 丈夫な体をつくるもとになる ビタミン 無機質	家で食べてほしい食品	栄養成分表示				お休みの学校	
						エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 mg	塩分 g		
1 月	麦ごはん ハンバーグのきのこソース掛け ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳	麦ごはん 三温糖 ごま油 じゃがいも	ハンバーグ 油揚げ 煮干し粉 味噌	まめ	ごぼう 切り干し大根 キャベツ にんじん いら えのき ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ しめじ 干しいたけ	679	24.5	22.7	2.6	中3
							841	28.9	26.1	3.1	
2 火	【ひな祭り献立】【カミング30】 鯛めし 菜の花和え 刺身こんにやくのゆずみそかけ すまし汁 ひなあられ	牛乳	ごはん ひなあられ	鯛 豆腐 白身魚と豆腐の団子 わかめ	にゅうせいひん	菜の花 キャベツ もやし にんじん ゆず 小松菜 ねぎ 刺身こんにやく	530	20.6	13.8	3.6	中3
							666	24.7	15.2	4.3	
3 水	コッペパン スラッピージョー まめまめサラダ 野菜スープ	牛乳	コッペパン 無塩バター 三温糖	豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆 ダイスチーズ	こざかな	にんじん ピーマン トマト コーン きゅうり 枝豆 ほうれん草 玉ねぎ にんじん 白菜	679	29.5	25.5	2.6	中3
							788	34.0	29.1	3.1	
4 木	麦ごはん いわしの梅煮 わふうサラダ わかめの味噌汁	牛乳	麦ごはん じゃがいも	いわしの梅煮 わかめ 豆腐 味噌 煮干し粉	くだもの	白菜 きゅうり もやし しめじ ねぎ	538	24.2	13.1	2.9	中3
							626	26.5	13.6	3.3	
5 金	焼肉丼 こんにやくサラダ 白菜のみそ汁	牛乳	麦ごはん 三温糖	豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆	かいそう	にんにく しょうが 玉ねぎ 白滝 いら こんにやく もやし にんじん きゅうり キャベツ 白菜 にんじん 大根 ねぎ	619	25.1	15.2	2.0	中3
							732	29.1	16.7	2.3	
8 月	ソフトめん カレーうどん汁 海藻サラダ フルーツヨーグルト ミルク	牛乳	ソフトめん ミルメーク サラダ油 カクテルゼリー	鶏肉 油揚げ 海藻サラダ ヨーグルト	きのこ	にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ 大根 ブロッコリー 黄桃 パイン缶 みかん りんご	763	22.5	28.4	2.0	中3
							975	28.7	33.3	2.2	
9 火	【カミング30】 麦ごはん 鶏肉とこんにやくの味噌がらめ おひたし 豆腐のみそ汁	牛乳	ごはん 米油 でんぶん 三温糖 じゃがいも	鶏肉 かつお節 わかめ 豆腐 味噌 煮干し粉	くだもの	しょうが こんにやく ほうれん草 にんじん もやし 白菜 ねぎ	612	23.9	18.4	2.7	中3
							731	27.9	20.6	3.3	
10 水	ココア揚げパン チキンサラダ 洋風かきたま汁	牛乳	コッペパン グラニュー糖 米油 ベーコン パン粉 じゃがいも	脱脂粉乳 鶏ささみ 鶏卵 粉チーズ	まめ	キャベツ きゅうり 大根 ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草	558	23.2	18.0	2.2	中3
							685	27.7	21.2	2.7	
11 木	ごはん 鮭の塩焼き まごわやさしいサラダ 白玉団子汁 お祝いゼリー(中のみ)	牛乳	麦ごはん じゃがいも 白玉だんご 胡麻ドレッシング お祝いゼリー(中のみ)	銀鮭 昆布 ツナ ひよこ豆 とりこま肉 油揚げ	にゅうせいひん	玉ねぎ しめじ インゲン コーン にんじん ごぼう 大根 ねぎ	686	29.5	20.2	1.5	中3
							817	34.4	22.7	1.7	
12 金	ごはん 鶏ささみのレモン漬け きのこのおかか和え 麩のみそ汁	牛乳	麦ごはん でんぶん 米油 三温糖 じゃがいも 白玉麩	鶏ささみ かつお節 味噌	まめ	レモン汁 しめじ 白菜 小松菜 にんじん えのき 玉ねぎ	598	26.3	12.7	2.0	中3
							705	29.8	13.7	2.4	
15 月	麦ごはん カレーコロッケ 切干大根サラダ 青菜のみそ汁	牛乳	麦ごはん カレーコロッケ じゃがいも	茎わかめ 豆腐 味噌 煮干し粉	きのこ	切干大根 キャベツ にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	490	12.8	9.7	2.5	中3
							607	15.6	11.6	3.0	
16 火	【カミング30】 麦ごはん さばのみそ煮 スタミナ炒め 大根のみそ汁	牛乳	麦ごはん	さばのみそ煮 豚肉 豆腐 味噌 煮干し粉	かいそう	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ピーマン いら 大根 小松菜 ねぎ	648	28.1	17.0	2.5	中3
							784	34.1	19.9	3.0	
17 水	米粉パン クリスピーチキン グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳	米粉パン 米油 イタリアンドレッシング	クリスピーチキン	にゅうせいひん	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン 白菜 にんじん 玉ねぎ パセリ	979	36.4	30.0	3.3	中3
							912	41.9	34.3	3.1	
18 木	ごはん れんこん焼売 小松ナムル 麻婆豆腐	牛乳	ごはん 三温糖 ごま でんぶん	豚肉 鶏肉 豆腐 れんこん焼売	こざかな	小松菜 もやし にんじん たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ いら にんにく しょうが	711	27.4	24.1	2.0	中3
							818	30.9	41.9	2.2	
19 金	麦ごはん あじの粕漬 もやしの香味和え わかめとねぎのみそ汁	牛乳	麦ごはん ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	アジの粕漬 わかめ 豆腐 味噌 煮干し粉	くだもの	もやし 小松菜 にんじん 三つ葉 ねぎ	629	27.5	16.1	2.0	中3
							781	32.5	30.9	2.4	
22 月	チキンカレー シーフードサラダ お祝いゼリー(小のみ)	牛乳	麦ごはん カレールー じゃがいも お祝いゼリー(小のみ)	鶏肉 えび いか 海藻サラダ チーズ	きのこ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ パセリ きゅうり キャベツ 大根	824	30.3	24.5	3.1	中3
							900	36.4	32.5	3.5	
						充足率	100%	96%	105%	125%	
							94%	85%	95%	119%	

☆材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ☆日程変更などで欠食日が変更になる場合があります。各学校の給食欠食予定日をご確認ください。
 ☆栄養成分表示は小学校8歳～9歳、中学校13歳～15歳を記載しております。
 ☆学校給食摂取基準値に対しての充足率を上記に記載しております。また、たんぱく質・脂質については範囲がありますので、月の平均数値により表示しています。
 たんぱく質摂取基準値：小学校21～33g、中学校27～42g 脂質摂取基準値：学校給食によるエネルギー全体の20%～30%
 ☆今月は、お米、米粉、たまご、ねぎ、玉ねぎ、にんじんが矢祭町で作られたものです。
 ☆都合により途中産地が変更になる場合がありますがご了承下さい。

