



3月 学校給食献立予定表



令和3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 火	【ひな祭り献立】 五目ちらし寿司 エビフライ(給食センターリクエスト) 菜の花のおひたし すまし汁 三色ゼリー	精白米 米油 三色ゼリー	鶏糸卵 うなぎ エビフライ かつお節 豆腐 わかめ	枝豆 菜の花 キャベツ もやし にんじん 小松菜 ねぎ	こざかな	722	29.8	25.1	3.7	小学校 中学校	
						837	34.6	28.9	4.5		
2 水	食パン ソースチキンカツ 千切りキャベツ 白菜シチュー	食パン 米油 ベシヤメルルー とろけるシチュールー じゃがいも	チキンカツ 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん 白菜 グリンピース	きのこ	713	33.4	26.9	3.0	小学校 中学校	
						741	36.3	30.0	3.2		
3 木	麦ごはん さばのみそ煮 スタミナ炒め 大根のみそ汁	麦ごはん	豚肉 さばのみそ煮 豆腐 煮干し粉 味噌	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ビーマン にら にんにく しょうが 大根 小松菜 ねぎ	いも	636	26.5	19.5	2.3	中学校	
						771	30.1	20.6	2.6		
4 金	麦ごはん 鶏肉のピリ辛焼き(小学校: 先生リクエスト) 白菜のおひたし 小松菜のみそ汁	麦ごはん 上白糖 じゃがいも	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し粉	にんにく しょうが 白菜 きゅうり もやし しめじ 小松菜 にんじん	くだもの	630	28.4	19.2	2.3	中3年	
						786	33.8	21.5	2.8		
7 月	ソフト麺 まごわやさしいサラダ カレーうどん汁(中学校: 先生リクエスト) フルーツヨーグルト	ソフト麺 サラダ油 カレールー じゃがいも	鶏肉 油揚げ ひよこ豆 ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ いんげん コーン 黄桃 パイン みかん りんご	こざかな	707	25.8	20.5	17.2	小学校 中学校	
						909	32.5	23.6	2.0		
8 火	麦ごはん 豚肉のバーベキューソース焼き(中学校: 先生リクエスト) こんにやくサラダ 麩のみそ汁	麦ごはん 三温糖 ごま油 じゃがいも	豚ロース肉 わかめ	りんご 玉ねぎ こんにやく もやし にんじん きゅうり キャベツ えのき 小松菜	にゅうせいひん	647	24.5	19.7	1.9	小学校 中学校	
						762	28.3	22.1	2.1		
9 水	ココア揚げパン(小学校: 先生リクエスト) チキンサラダ 洋風かきたま汁	ココアパン グラニュー糖 米油 パン粉 ベーコン じゃがいも	鶏ささみ 鶏卵 粉チーズ	キャベツ きゅうり 大根 ブロッコリー ほうれん草	まめ	588	26.7	19.1	2.5	小学校 中学校	
						720	32.0	22.5	3.0		
10 木	ツナごはん(中学校: 先生リクエスト) 唐揚げ(中学校: 先生リクエスト) 塩昆布あえ きのこ汁 お祝いゼリー	ごはん 上白糖 でんぷん 米油 じゃがいも	ツナ 鶏肉 塩昆布 味噌 煮干し粉	にんじん しょうが 大根 きゅうり かぶ えのき しめじ たもぎたけ 小松菜 お祝いゼリー	きのこ	748	33.5	29.5	3.3	小学校 中学校	
						862	38.7	33.7	3.9		
11 金	麦ごはん 鮭の塩焼き 豚しゃぶサラダ いももち汁	麦ごはん 胡麻ドレッシング いももち	銀鮭一塩 豚肉 わかめ 味噌 煮干し粉	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こんにやく 白菜 大根 ねぎ	くだもの	639	29.7	18.6	17.8	中学校	
						753	34.4	20.7	2.0		
14 月	麦ごはん カレーコロッケ 切り干し大根サラダ 青菜のみそ汁	麦ごはん 米油 カレーコロッケ ごま油 じゃがいも	茎わかめ 豆腐 味噌 煮干し粉	切り干し大根 キャベツ にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	にゅうせいひん	629	19.6	17.6	2.8	中3年	
						782	23.1	19.7	3.3		
15 火	お赤飯(小学校: 先生) ごま塩 白身魚の紅葉焼き ほうれん草のおひたし わかめと豆腐のみそ汁	精白米 もち米 マヨネーズ	小豆 ホキ かつお節 豆腐 味噌 煮干し粉	玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし 白菜 ねぎ 大根	かいそう	596	24.3	16.0	2.3	中3年	
						714	30.2	17.8	2.8		
16 水	米粉パン ポテトカップグラタン ブロッコリーサラダ カレーマカロニ	米粉パン 米油 砂糖 カレールー マカロニ じゃがいも バター	ポテトカップグラタン 鶏肉	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン パセリ セロリ	くだもの	702	29.1	26.1	3.3	中3年	
						803	33.2	29.4	3.9		
17 木	麦ごはん ショウロンボウ 小松菜のナムル 麻婆豆腐	麦ごはん ごま油 三温糖 ごま 春雨 でんぷん	ショウロンボウ 木綿豆腐 豚肉 鶏肉	小松菜 もやし にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ にら にんにく しょうが	こざかな	662	27.9	20.3	2.2	中3年	
						837	35.3	25.5	2.8		
18 金	【食育の日】 麦ごはん あじの南蛮漬け もやしの香味和え 厚揚げのみそ汁	麦ごはん 米油 でんぷん ごま油 ごま	あじ 厚揚げ	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ねぎ たまねぎ もやし 小松菜 三つ葉 大根 ほうれん草	にゅうせいひん	642	23.7	20.6	2.0	中3年	
						767	27.7	23.2	2.4		
21 月	春 分 の 日										
22 火	チキンカレーライス(小学校: 先生、先生リクエスト) まめまめサラダ いちご	麦ごはん じゃがいも カレールー	鶏肉 チーズ 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ パセリ りんご コーン にんじん きゅうり 枝豆 いちご	かいそう	747	24.3	21.8	2.9	中3年	
						927	29.0	25.2	3.6		
						充足率	103%	110%	116%	127%	
							96%	90%	106%	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、大根、白菜、里芋、小松菜、いちご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。

