



3月の献立予定表



令和2年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あか 赤の食材	みどり 緑の食材	き 黄の食材	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだ 体をつくる	からだの調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校					
1 (月)	ごはん 牛乳 チキンみそカツ わふうサラダ わかめのみそ汁	牛乳 とり肉 みそ たまご わかめ とうふ	だいこん にんじん キャベツ もやし はくさい	ごはん こむぎ粉 パン粉 サラダ油 さとう ごま じゃがいも	629	28.1	16.3	311	2.5	鯉小
					803	34.3	19.0	354	3.1	
2 (火)	ひなまつり献立 ゆかりごはん 牛乳 ぶりのてり焼き なのはな和え お花のすまし汁 いちごクリームだいふく	牛乳 ぶり ツナ とうふ	ゆかりなのはな はくさい にんじん もやし だいこん こまつな	ごはん さとう ごま ふ だいふく	669	28.2	18.5	342	3.1	
					825	33.9	21.3	370	3.8	
3 (水)	おにぎりの日 牛乳 手作りたまご焼き キャベツのごまみそ和え ぶた肉とはくさいのみそ汁 	牛乳 たまご とり肉 みそ ぶた肉 とうふ	にんじん たけのこ えだまめ キャベツ こまつな こんにゃく はくさい ねぎ	ごはん さとう ごま	606	24.9	17.3	355	2.1	鯉中3年生 古中3年生
					723	29.4	19.7	388	2.6	
4 (木)	ちゅうかめん 牛乳 きょうざ(1人2コ) ちゅうかあえ たんめん汁	牛乳 ぶた肉 たまご だいず	もやし キャベツ こまつな にんじん チンゲンサイ ねぎ たけのこ	ちゅうかめん ごま油 さとう ごま ラー油	635	30.3	17.8	378	2.8	鯉中3年生 古中3年生
					811	37.5	20.0	405	3.4	
5 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のじゅうねん焼き キャベツと油あげのいため物 とうふのみそ汁	牛乳 ぶた肉 油あげ とうふ みそ	にんじん ビーマン キャベツ もやし だいこん こまつな ねぎ	ごはん えごま さとう サラダ油	635	28.4	21.8	343	2.3	
					799	34.0	24.7	370	2.9	
8 (月)	鯉川中学校3年生リクエスト献立 ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ハンパンジーサラダ はるさめスープ いちご(1人2コ)	牛乳 とり肉 ちゅうかくらげ ベーコン	きゅうり キャベツ もやし にんじん こまつな たけのこ 干しいたけ いちご	ごはん こめ粉 かたくり粉 サラダ油 さとう はるさめ ごま油	619	26.1	17.8	287	2.3	
					774	31.1	20.1	300	2.9	
9 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 凍みとうふのカレー炒め 具だくさん汁	牛乳 サバ みそ ウインナー 凍みとうふ とうふ	切干だいこん にんじん インゲン こんにゃく こまつな だいこん ねぎ	ごはん さとう サラダ油 じゃがいも	659	24.5	23.7	343	2.5	
					833	29.7	27.8	373	3.1	
10 (水)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー もやしのちゅうか和え オレンジ	牛乳 ぶた肉 ツナ	にんじん 玉ねぎ インゲン キャベツ もやし こまつな オレンジ	麦ごはん じゃがいも サラダ油 さとう	644	21.3	18.9	303	2.3	
					802	25.5	21.8	322	2.9	
11 (木)	中学3年生卒業祝い献立 きな粉揚げパン 牛乳 とりのてり焼き コーンサラダ コンソメスープ お祝いクレープ(中学校のみ)	牛乳 きな粉 とり肉 ベーコン	コーン キャベツ にんじん フロッコリー こまつな 玉ねぎ	コッペパン サラダ油 さとう マヨネーズ クレープ	594	20.6	22.9	330	2.6	
					815	25.6	33.1	430	3.3	
12 (金)	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ だいこんサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご かまぼこ 油あげ みそ	玉ねぎ だいこん にんじん キャベツ こまつな	ごはん パン粉 さとう ごま油	627	26.1	19.2	307	2.2	鯉中 古中
					787	31.2	21.8	328	2.7	
15 (月)	ごはん 牛乳 手作りしゅうまい(1人2コ) ほうれん草のナムル たまごスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご	たけのこ 玉ねぎ こねぎ ほうれん草 こまつな にんじん もやし きくらげ	ごはん さとう ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮 ごま油 かたくり粉	576	23.3	18.0	324	2.0	古小 鯉中3年生 古中3年生
					728	28.1	20.6	348	2.5	
16 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のおろしソース ツナと豆のごまサラダ あおなのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ツナ だいず 油あげ みそ	玉ねぎ だいこん キャベツ えだまめ きゅうり こまつな コーン はくさい ねぎ	ごはん かたくり粉 こむぎ粉 さとう	643	25.7	24.6	315	1.8	鯉中3年生 古中3年生
					814	31.2	28.9	337	2.2	
17 (水)	ごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ ひじきのサラダ はくさいのみそ汁	牛乳 かつお ひじき ツナ 油あげ みそ	キャベツ にんじん もやし はくさい ねぎ	ごはん かたくり粉 サラダ油 さとう ごま油 じゃがいも	599	24.7	17.8	297	2.0	鯉中3年生 古中3年生
					753	29.6	20.1	315	2.4	
18 (木)	ラッキースター給食 コッペパン 牛乳 ココアクリーム チキンのパン粉焼き グリーンサラダ ラッキースープ	牛乳 とり肉 粉チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり フロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム こまつな	コッペパン ココアクリーム バター さとう オリーブオイル	646	29.3	23.4	323	2.7	鯉中3年生 古中3年生
					774	34.8	27.1	348	3.5	
19 (金)	ごはん 牛乳 はるまき ぶたキムチ ちゅうかスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	はくさいキムチ もやし にら ねぎ にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ きくらげ	ごはん サラダ油 ごま ごま油 かたくり粉	630	21.7	22.4	305	2.4	鯉中3年生 古中3年生
					765	25.8	23.7	325	2.9	
22 (月)	小学6年生卒業祝い献立 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き こしきあえ けんちん汁 お祝いクレープ(小学校のみ)	牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご とうふ みそ	キャベツ こまつな にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	ごはん さとう ごま油 じゃがいも クレープ	668	27.9	20.4	369	2.3	鯉中3年生 古中3年生
					753	33.9	17.0	316	2.8	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給食ー口コミ		今月の地場産品(予定)		今月の平均栄養価 *右は基準値			
今月は、2日(火)が「ひなまつり献立」、8日(月)「鯉川中学校3年生リクエスト献立」、11日(木)「中学校卒業祝い献立」、22日(月)は「小学校卒業祝い献立」です。今年度も今月で終了となります。苦手なものがある人は、少しずつでも食べられるようになってきているのでしょうか?中学3年生のみなさんは、最後の給食となる人がほとんどですね。これからもバランスのよい食事を心がけて過ごしていきましょう!		こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、 こんにゃく、にんじん、だいこん、 はくさい、ほうれん草、こまつな			小学校(中学年)		中学校
				エネルギー kcal	630	650	785 830
				たんぱく質 g	25.7	18~32	31.0 25~40
		3月の旬の食材		脂質 g	20.0	18~22	22.9 24~28
		キャベツ、新玉ねぎ、いちご		カルシウム mg	327	350	351 450
				塩分 g	2.4	2.0	2.9 2.5