



# 3月の献立予定表



令和3年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか	みどり	き	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
		赤の食材	緑の食材	黄の食材						
		からだ	からだ	エネルギー	※上から小学校(中学年)・中学校					
		体をつくる	体の調子を整える	のもとになる						
1 (火)	ひなまつり献立 ごはん 牛乳 ぶりのてり焼き なの花あえ お花のすまし汁 さくらもち	牛乳 ぶり ツナ とうふ	なの花 キャベツ にんじん もやし だいこん ほうれん草	ごはん さとう ごま	699 853	27.6 33.0	18.0 20.6	304 321	2.4 2.9	
2 (水)	ソフトめん 牛乳 しのだ煮 かおりあえ けんちんうどん汁	牛乳 あぶら揚げ たまご とうふ のり みそ	ほうれん草 もやし にんじん はくさい こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう 干しいたけ	ソフトめん さといも サラダ油	632 767	27.9 33.4	17.2 18.6	346 374	3.6 4.3	
3 (木)	ごはん 牛乳 あじのなんばん漬け ハムとやさいのサラダ ちゅうかスープ	牛乳 あじ ハム なると とうふ	玉ねぎ ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ きくらげ	ごはん かたくり粉 サラダ油 さとう	639 809	25.2 30.6	22.0 25.7	332 359	2.5 3.1	鮫中3年生 古中3年生
4 (金)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 とり肉 わかめ 茎わかめ ベーコン	玉ねぎ にんじん インゲン パナナ ブロッコリー キャベツ きゅうり オレンジ	麦ごはん じゃがいも サラダ油 カレールー さとう ごま油	644 803	22.5 26.9	18.6 21.4	289 304	2.4 2.9	鮫中3年生 古中3年生
7 (月)	鮫中3年生リクエスト献立 麦ごはん 牛乳 とりのから揚げ かいそうサラダ はるさめスープ プリン	牛乳 とり肉 わかめ 茎わかめ ベーコン	キャベツ だいこん にんじん こまつな たけのこ 干しいたけ	麦ごはん こめ粉 サラダ油 さとう ごま油 はるさめ プリン	693 839	25.1 29.6	21.6 23.7	285 301	2.4 2.9	
8 (火)	かみかみ献立 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう こんさい汁	牛乳 さば みそ とり肉 とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく インゲン だいこん レンコン 干しいたけ ねぎ	ごはん さとう サラダ油	643 813	25.2 30.6	22.5 26.3	312 334	2.4 2.8	
9 (水)	中学校3年生卒業祝い献立 ごはん 牛乳 とりのてり焼き ごしきあえ とん汁 いちご(中のみ、2コ)	牛乳 とり肉 かまぼこ たまご ふた肉 とうふ みそ	もやし キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう 干しいたけ いちご	ごはん さとう ごま油 じゃがいも	599 781	29.0 36.2	16.9 19.7	300 327	2.1 2.6	
10 (木)	古中3年生リクエスト献立 きな粉揚げパン 牛乳 バンバンジーサラダ 肉団子スープ 鉄ワンワンゼリー	牛乳 きな粉 中華くらげ とり肉 ふた肉	きゅうり キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ はくさい 干しいたけ こまつな	コッペパン さとう サラダ油 ゼリー	680 818	24.7 29.5	24.6 28.9	357 388	3.1 3.8	
11 (金)	ごはん 牛乳 チキンみそカツ ひじきのサラダ あおなのみそ汁	牛乳 とり肉 たまご みそ ツナ ひじき あぶら揚げ	キャベツ もやし にんじん コーン インゲン こまつな はくさい だいこん ねぎ	ごはん こむぎ粉 パン粉 サラダ油 ごま さとう ごま油	642 812	28.7 35.0	18.6 21.4	334 361	2.4 3.0	鮫中 古中
14 (月)	ごはん 牛乳 サケのしお焼き ごまあえ 肉じゃが汁	牛乳 サケ ふた肉	キャベツ にんじん ブロッコリー もやし 玉ねぎ こんにゃく インゲン 干しいたけ	ごはん ごま さとう じゃがいも ふ	633 798	31.7 38.2	18.6 21.2	300 319	2.4 2.9	鮫中3年生 古中3年生
15 (火)	ごはん 牛乳 ふた肉のねぎみそ焼き たくあんのかき揚げサラダ もやしのみそ汁	牛乳 ふた肉 みそ とうふ あぶら揚げ	ねぎ たくあん キャベツ きゅうり にんじん もやし こまつな ねぎ	ごはん さとう ごま油 ごま	624 785	28.1 33.7	21.2 24.3	344 373	2.6 3.1	鮫中3年生 古中3年生
16 (水)	ソフトめん 牛乳 しゅうまい(1人2コ) ちゅうか和え カレーなんばん	牛乳 ふた肉 ツナ とり肉	キャベツ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな パナナ	ソフトめん さとう ごま ごま油 サラダ油 カレールー しゅうまいの皮	698 894	25.8 32.4	21.5 26.9	331 371	3.7 4.8	鮫中3年生 古中3年生
17 (木)	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン チキンのパン粉焼き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 チーズ ツナ ベーコン	ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん	コッペパン さとう パン粉 バター オリーブオイル さとう	669 800	30.1 35.9	27.8 31.9	316 341	3.1 3.7	鮫中3年生 古中3年生
18 (金)	ふたキムチ丼(ごはん) 牛乳 カラフル和え わかめスープ	牛乳 ふた肉 たまご かまぼこ わかめ とうふ みそ	ごはん キムチ もやし いら インゲン キャベツ 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	ごはん サラダ油 ごま ごま油 かたくり粉 さとう	601 750	26.3 32.0	17.1 19.6	331 357	2.6 3.2	鮫中3年生 古中3年生
22 (火)	小学6年生卒業祝い献立 ごはん 牛乳 チキンのガーリック焼き じゅうねんあえ 白玉汁 いちご(小のみ、2コ)	牛乳 とり肉 えごま あぶら揚げ	キャベツ インゲン にんじん だいこん ごぼう ほうれん草 ねぎ いちご	ごはん さとう 白玉もち	617 760	28.2 33.8	14.8 16.7	315 327	2.0 2.5	鮫中3年生 古中3年生

※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 - ロメモ	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、1日(火)が「ひなまつり献立」、7日(月)「鮫川中学校3年生リクエスト献立」、8日(火)「かみかみ献立」9日(水)「中学3年生卒業祝い献立」10日(木)は「古中3年生リクエスト献立」、22日(火)は「小学校6年生卒業祝い献立」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	648	650	806	830
		たんぱく質 g	27.0	18~32	32.7	25~40
		脂質 g	20.1	18~22	23.1	24~28
		カルシウム mg	320	350	350	450
塩分 g	2.6	2.0	3.2	2.5		