



# 3月の献立予定表



令和4年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	赤い食材		緑の食材		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	お休みなど
		からだ体をつくる	からだ体をつくる	からだ体の調子を整える	からだ体の調子を整える	エネルギーのもとになる	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校					
1 (水)	焼きそば 牛乳 しゅうまい チキンと野菜のサラダ 豆乳と野菜のマフィン	牛乳	ぶた肉	キャベツ	もやし 玉ねぎ	めん		620	24.4	27.6	339	2.4	
		とり肉	しゅうまい	にんじん	ピーマン	マフィン	油	761	29.8	33.4	361	3.0	
2 (木)	<ひなまつり献立> ゆかりごはん 牛乳 ぶりの照り焼き かおり和え お花のすまし汁 ひなあられ	牛乳	ぶり	しょうが	もやし	こめ	ビタミン米	617	27.1	17.5	312	3.5	
		たまご	のり	ほうれん草	にんじん	さとう	はなふ	771	32.8	20.1	332	4.1	
3 (金)	中華丼 牛乳 切干大根のごまサラダ わかめスープ	牛乳	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ 白菜	こめ	ビタミン米	595	24.2	18.1	369	2.6	中学校3年生
		いか	かまぼこ	チンゲン菜	きくらげ もやし	油	ごま油	753	29.4	20.8	405	3.2	
6 (月)	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き カラフル和え 厚揚げのうま煮	牛乳	ほっけ	もやし	キャベツ ほうれん草	こめ	ビタミン米	632	30.6	21.1	396	2.2	中学校3年生
		たまご	ぶた肉	パプリカ	つきこん にんにく	ごま	さとう	797	36.9	24.4	438	2.7	
7 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 梅肉和え かき玉汁	牛乳	ぶた肉	にんにく	しょうが	こめ	ビタミン米	598	32.6	15.7	345	2.3	
		みそ	青大豆	にんじん	もやし	さとう	でん粉	754	39.3	17.6	375	2.8	
8 (水)	<カミカミ献立~3月8日さばの日~> 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 くらげと春雨のサラダ とん汁	牛乳	さば	しょうが	きゅうり	こめ	大麦	694	26.9	24.1	331	2.8	
		みそ	中華くらげ	キャベツ	にんじん	ビタミン米	さとう	868	32.6	28.3	333	3.4	
9 (木)	ミートサンドパン 牛乳 ナタデココ入りフルーツヨーグルトサラダ アルファベットスープ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	にんじん	コッパン	バター	644	26.3	21.5	343	3.1	
		大豆	ウインナー	バナナ	みかん バイン	さとう	マカロニ	786	31.7	25.2	374	3.9	
10 (金)	<卒業おめでとう献立> チキンカレー 牛乳 海そうサラダ お祝いクレープ	牛乳	海そう	キャベツ	大根 コーン	こめ	ビタミン米	707	21.6	23.9	356	2.6	
		とり肉		にんじん	玉ねぎ	さとう	ごま油	873	25.8	26.6	371	3.2	
13 (月)	ごはん 牛乳 手作りチーズ入りハンバーグ 五色和え なめこ汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	にんじん	こめ	ビタミン米	644	28.9	20.8	355	2.6	中学校
		とり肉	たまご	キャベツ	きゅうり	パン粉	さとう	808	34.7	23.7	387	3.2	
14 (火)	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き 肉じゃが 豆腐のみそ汁	牛乳	あじ	にんじん	玉ねぎ	こめ	ビタミン米	613	29.0	16.3	349	2.5	中学3年生
		みそ	ぶた肉	こんにゃく	いんげん	さとう	ごま	773	34.8	18.4	378	3.1	
15 (水)	とりなんばんめん 牛乳 いかの天ぷら 菜の花和え	牛乳	いか	菜の花	白菜	ソフトめん	小麦粉	699	38.7	19.8	336	4.5	
		たまご	ツナ	にんじん	もやし	油	さとう	864	47.1	22.9	365	5.7	
16 (木)	コッパン 牛乳 白身魚のチーズ焼き 豆とササミのサラダ チンゲン菜のスープ いちご&マーガリン	牛乳	メルルーサ	玉ねぎ	ピーマン パプリカ	コッパン	さとう	664	32.3	24.0	405	3.5	
		チーズ	青大豆	にんじん	キャベツ	油	じゃがいも	799	39.1	27.5	452	4.4	
17 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎみそ焼き たくあんと野菜のごまじょうゆ和え すいとん汁	牛乳	ぶた肉	にんにく	しいたけ	こめ	ビタミン米	638	28.7	16.5	423	2.9	
		みそ	油揚げ	大根	ねぎ	さとう	ごま油	804	34.4	18.6	472	3.6	
20 (月)	<3月20日かつおの日> ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ ひじきの炒り煮 なら玉汁	牛乳	カツオ	しょうが	にんにく	こめ	ビタミン米	632	32.0	18.4	324	2.5	
		とり肉	ひじき	にんじん	こんにゃく	でん粉	油	799	39.0	21.2	349	3.1	
22 (水)	ごはん 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き 凍み豆腐のカレー炒め 白菜のみそ汁	牛乳	メルルーサ	パセリ	玉ねぎ	こめ	ビタミン米	618	25.2	20.2	338	2.6	
		みそ	凍み豆腐	にんじん	切干大根	マヨネーズ	さとう	783	30.6	23.4	367	3.3	

※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。

みほさんの給食一口メモ	今月の地場産品(予定) 市町村、県内産	今月の平均栄養価 *右は基準値				
		小学校(中学年)		中学校		
1年ってあつという間ですね...もう3月です。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。 3月8日の「さばの日」は、「さ(3)ば(8)」の語呂合わせから、青森県八戸市がさばのおいしさを広く知ってもらうために制定されました。20日の「かつおの日」は、和歌山県すさみ町がおいしいかつおのブランド化を目的に制定されました。鮫川村学校給食センターの魚料理は、どれも調理員さんがおいしく手作りしてくれています。魚が苦手な人も、まずは一口チャレンジしてみよう!1年間、給食をもりもり食べてくれてありがとうございます!	米、みそ、大豆、青大豆 豆腐、油揚げ こんにゃく、たまご 小松菜、ほうれん草、にんじん ねぎ、白菜、ごぼうなど	エネルギー kcal	641	650	799	830
		たんぱく質 g	28.5	18~32	34.5	25~40
		脂質 g	20.3	18~22	23.4	24~28
		カルシウム mg	353	350	383	450
		塩分 g	2.8	2.0	3.5	2.5