



3月の献立予定表




令和5年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材		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
		主につくる	主に調子を整える	主にエネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校								
1 (金)	<ひなまつり献立> 五目ちらし(ぎざみのり) 牛乳 とり肉のさっぱり煮 ごま和え お花のみそ汁 ひなあられ	牛乳	とり肉	かんぴょう	にんじん	こめ	ビタミン米	661	32.9	16.9	348	3.3	
		油揚げ	卵	しいたけ	レンコン	さとう	ごま	824	39.5	19.3	378	4.0	
4 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ なめたけ和え 中華コーンスープ	牛乳	とり肉	しょうが	白菜	こめ	ビタミン米	587	25.7	16.8	283	2.3	鯉小停止
		かまぼこ	卵	もやし	ほうれん草	でん粉	米粉	739	30.6	18.9	298	2.9	
5 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 大根のいり煮 いら汁	牛乳	さば	しょうが	大根	こめ	ビタミン米	662	26.3	25.0	323	2.6	中学3年生 停止
		みそ	とり肉	にんじん	いんげん	さとう	油	837	31.9	29.4	347	3.2	
6 (水)	うどん 牛乳 もちいなり (おもちをよくかんで食べよう) 菜の花和え	牛乳	しゅうまい	菜の花	白菜	ソフトめん		665	31.5	19.6	345	4.4	↓
		卵	とり肉	もやし	にんじん	もち		804	37.8	21.2	371	5.4	
7 (木)	米粉パン 牛乳 チキンのコーンフ레이크焼き フルーツヨーグルトサラダ アルファベットスープ	牛乳	とり肉	バナナ	みかん	米粉パン	マヨネーズ	692	36.8	24.3	350	2.9	
		チーズ	ヨーグルト	ナタデココ	にんじん	コーンフ레이크	パン粉	850	44.8	28.7	384	3.7	
8 (金)	<卒業おめでとう献立> ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 幸運(コーン)サラダ お祝いクレープ	牛乳	海そう	キャベツ	大根	こめ	大麦	629	20.8	18.4	285	2.6	
		ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	いんげん	さとう		787	24.9	21.2	301	
11 (月)	ごはん 牛乳 とり肉の野菜みそ焼き ツナとごぼうのマヨサラダ かき玉汁	牛乳	とり肉	玉ねぎ	しめじ	こめ	ビタミン米	623	32.3	19.6	326	2.3	
		ツナ	みそ	にんじん	ごぼう	さとう	マヨネーズ	786	38.9	22.6	352	2.9	
12 (火)	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう いそ和え 白菜のみそ汁	牛乳	とり肉	ごぼう	ほうれん草	こめ	ビタミン米	636	24.9	18.9	317	2.4	
		枝豆	卵	キャベツ	もやし	さつまいも	でん粉	805	30.1	21.8	340	3.0	
13 (水)	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ぶた肉のボン酢炒め 小松菜のみそ汁	牛乳	ほっけ	キャベツ	玉ねぎ	こめ	ビタミン米	591	32.6	17.0	326	2.0	中学校 停止
		ぶた肉	豆腐	しょうが	いんげん	油	さとう						
14 (木)	黒糖パン 牛乳 チキンのガーリック焼き 野菜ソテー なるとの中華スープ	牛乳	とり肉	にんにく	キャベツ	黒糖パン	バター	643	29.2	23.4	360	3.7	
		ウインナー	なると	玉ねぎ	コーン	さとう		778	34.8	27.2	395	4.7	
15 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のじゅうねん焼き 野菜のたまごチーズ和え じゃがいものみそ汁	牛乳	ぶた肉	にんじん	ほうれん草	こめ	ビタミン米	645	28.2	21.6	323	2.5	
		みそ	卵	もやし	キャベツ	さとう	えごま	811	33.8	24.8	347	3.0	
18 (月)	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 なめこ汁	牛乳	メルルーサ	パセリ	玉ねぎ	こめ	ビタミン米	611	25.5	19.5	348	2.7	
		みそ	凍み豆腐	しらたき	切干大根	マヨネーズ	さとう	774	30.9	22.6	378	3.3	
19 (火)	<食育の日～福島県楡葉町～> ごはん 牛乳 さけの塩焼き ハムともやしの中華和え マミーすいとん	牛乳	さけ	キャベツ	もやし	こめ	ビタミン米	649	30.7	17.5	295	2.6	
		ハム	とり肉	きゅうり	にんじん	さとう	ごま油	817	36.9	19.8	312	3.2	
21 (木)	大豆ミートサンドパン 牛乳 フレンチサラダ ベーコンと野菜のスープ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	にんじん	コッペパン	バター	608	27.4	20.6	324	3.3	
		大豆ミート	ベーコン	ブロッコリー	キャベツ	さとう	じゃがいも	742	33.0	24.0	351	4.1	

※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) 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		
●日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。みんなで楽しい給食時間を過ごすことができたらいいですね。●8日は、卒業おめでとう献立です。中学3年生のみなさん、9年間の学校給食はいかがでしたか。給食を通して感じたこと、学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと思います。コーンサラダのみなさんのこれからの幸運を願います。●今月の食育の日は、浜通りの楡葉町です。楡葉町は、木戸川の鮭が町の名産品です。また、「マミーすいとん」は、町内にあるJヴィレッジに合宿に来た、当時のトルシエ監督が「すいとん汁」をととても気に入り、名づけました。●令和5年度も大変お世話になり、ありがとうございました★	米、みそ、大豆 豆腐、油揚げ、米粉 こんにゃく、たまご、えごま 小松菜、ほうれん草 ねぎ、白菜 大豆ミート など	エネルギー kcal	635	650	792	830
		たんぱく質 g	28.9	18~32	34.8	25~40
		脂質 g	19.9	18~22	22.9	24~28
		カルシウム mg	325	350	350	450
		塩分 g	2.8	2.0	3.5	2.5