

学校給食献立予定表(3月)

須賀川市立第三中学校

日 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う				栄 養 価						
		血 や 肉 や 骨 に な る 食 品	体 の 調 子 を 整 え る 食 品	熱 や 力 に な る 食 品	調 味 料 その他	I類キ	たんぱく質	脂質	加ゆム	塩分		
3 月	(ひなまつり献立) ちらしずし 牛乳 おひだし すまし汁 ひなあられ	錦糸卵 あぶらあげ 牛乳 かつお節 とり肉 とうふ なたと さば節 のり	かんぴょう にんじん 干しいたけ れんこん ほう れんそう キャベツ たまねぎ みつば	米 三温糖 白玉麩 ひなあられ	酢 しょうゆ 塩 酒 みりん	779	34.0	16.8	397	3.2		
4 火	ソフト麺 牛乳 きつねうどんの汁 きゃべつの塩昆布和え まっくろすけ	牛乳 とり肉 あぶらあげ なたと かつお節 さば節 きな粉 こんぶ	にんじん ねぎ キャベツ こまつな	ソフトめん みりん 白玉もち 三温糖 黒 すりごま	塩 しょうゆ みりん	843	37.4	20.1	467	2.9		
5 水	前期選抜のため給食なし(弁当持参)											
6 木	前期選抜のため給食なし(弁当持参)											
7 金	(お別れ献立) 麦ごはん 牛乳 キーマカレー ほうれん草のサラダ シューアイス	牛乳 豚ひき肉 大豆	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほうれ んそう もやし	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも 三 温糖 白いり胡麻 シューアイス	チャツネ カレールウ ソ ース 酢 りんごソース	873	25.8	26.6	328	2.9		
10 月	麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ 大根と豆腐のみそ汁	牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ かつお節 煮 干し	しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん ねぎ	給食用精米 おおむぎ 酒 片栗粉 油 じゃがいも	塩 しょうゆ 酢 こしょう	858	33.2	28.4	310	2.3		
11 火	(お祝い献立) 揚げパン 牛乳 タンドリーチキン グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン	きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう パセリ	揚げパン 砂糖 油	塩 こしょう カレー粉 しょ うゆ 酢 コンソメ ケチャッ プソース	788	32.0	32.8	345	3.0		
12 水	卒業式準備のため給食なし(弁当持参)											
13 木	卒業式のため給食なし(下校)											
14 金	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー ミルメーク	牛乳 とうふ ぶた肉 水 みそ ハム 錦糸卵	ねぎ しいたけ にら にんにく しょうが こまつ な もやし	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 片栗 粉 ごま油 はるさめ ミルメーク	しょうゆ トウバンジャン 酢 みりん	849	33.4	25.7	547	2.2		
17 月	麦ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 関東煮 大根サラダ	牛乳 しゅうまい とり肉 ちくわ かまぼこ かつお節	にんじん たまねぎ いんげん だいこん きゅうり	給食用精米 おおむぎ 油 こんにやく じゃがいも 三温糖 砂糖	しょうゆ みりん 酢 塩 酒	802	31.9	18.9	307	2.5		
18 火	セルフバーガー(丸コッパ・パツ・ハンバ・グ・キャ・ツ) 牛乳 ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 ハンバーグ ベーコン ヨーグルト	キャベツ たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじ ん	パン 砂糖 じゃがいも	ケチャップ チャツネ ソ ース スープストック 塩 こ しょう	763	32.4	22.8	572	3.3		
19 水	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 きんぴらごぼう ぶるさと汁 プリン	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ みそ かつお節 煮干し	ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ	給食用精米 おおむぎ 油 こんにやく 三 温糖 じゃがいも プリン	しょうゆ	856	32.7	22.6	374	2.5		
21 金	修了式のため給食なし(下校)											
 もうすぐ春休み! 新年度に向けて準備をする機会に				早寝 早起き あさごはん		学校給食 実施基準値	中学校生徒 (12~14歳の場合)	830	34.2	23.1	450	2.5未満