3月の給食献立表

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	そのほか（ちょうみりょう）	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	塩分 g
1	月	麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ アイス 切り干し大根のごま和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ アイス 煮干し みそ	ねぎ 切干大根 ほうれん草 にんじん もやし しょうが	米 おおむぎ 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう	863	34.9	26.0	402	2.7
2	火	きつねうどん 牛乳 えびフライ タルタルソース ほうれん草とキャベツのアーモンド和え	牛乳 えび 油あげ にぼし	にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 キャベツ	ソフトめん アーモンド 砂糖 油	しょうゆ 塩 みりん タルタルソース	903	43.1	26.5	407	3.8
3	水	県立高校前期選抜のため給食なし									
4	木	県立高校前期選抜のため給食なし									
5	金	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひじき炒り煮 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 水煮大豆 ひじき 鮭 とり肉 さつまあげ 油あげ みそ 煮干し	いんげん ごぼう にんじん こんにゃく こまつな ねぎ	米 おおむぎ 砂糖 油 じゃがいも	みりん しょうゆ 酒	805	34.9	19.2	392	2.8
8	月	麦ごはん 牛乳 プルコギ キムチのチゲ	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ とうふ	にんにく もやし ねぎ にら ほうれん草 しょうが にんじん 白菜	米 おおむぎ 砂糖 油 ごま ごま油 マロニーショート	しょうゆ トウバンジャン 白菜キムチ 塩 酒	756	34.7	17.8	338	2.0
9	火	丸コッペパン 牛乳 ハンバーグ ソース ボイルキャベツ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ 油 バター	コンソメ カレー粉 こしょう 塩 マイティーソース エルドレッシング	814	33.0	27.2	358	4.1
10	水	麦ごはん 牛乳 コールスローサラダ クリームシチュー 肉だんご（2こ）	牛乳 肉だんご 鶏肉	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム グリンピース	米 おおむぎ じゃがいも 油 バター 砂糖	ベシャメルソース 塩 こしょう コンソメ 酢 コールスロードレッシング	920	28.7	28.6	319	1.5
11	木	卒業式準備のため給食なし									
12	金	卒業式のため給食なし									
15	月	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 パンサンスー	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ロースハム たまご	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり もやし グリーンピース	米 おおむぎ 油 砂糖 ごま油 片栗粉 はるさめ	酒 しょうゆ 塩 トウバンジャン 酢	864	35.1	27.9	396	2.9
16	火	（地産地消献立）丸コッペパン ほうれん草とコーンのサラダ 牛乳 メンチカツ ソース 白菜スープ	牛乳 メンチカツ ベーコン	ほうれん草 キャベツ コーン たまねぎ はくさい にんじん ほうれん草	パン 油 砂糖	バックソース 酢 塩 コンソメ こしょう しょうゆ フレンチドレッシング	831	31.7	33.7	382	3.2
17	水	麦ごはん 牛乳 ヒレカツ ソース 野菜の塩こんぶあえ けんちん汁	牛乳 豚肉 とり肉 塩こんぶ とうふ みそ 煮干し	だいこん キャベツ きゅうり にんじん ねぎ はくさい ごぼう こんにゃく	米 おおむぎ さといも 砂糖 片栗粉 ごま油 油 パン粉	塩 ソース	967	36.2	34.5	348	3.1
18	木	コッペパン フルーツクリームあえ ウインナー 牛乳 鶏肉のトマトソース煮 ケチャップ	牛乳 ウインナー 鶏肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん パセリ みかん パイナップル もも バナナ	パン じゃがいも 生クリーム	赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ コンソメ	1,020	39.0	41.6	343	4.7
19	金	（食育の日・魚を食べよう献立）麦ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 おかか和え 豚汁	牛乳 いわしごまみそ煮 かつお節 ぶた肉 とうふ 煮干し みそ	はくさい にんじん ほうれん草 だいこん ねぎ	米 おおむぎ じゃがいも	しょうゆ	819	34.2	20.6	591	3.0
22	月	（進級祝献立）麦ごはん 牛乳 チキンカレー シーチキンサラダ デザート	牛乳 とり肉 まぐろフレーク油漬け	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんごソース 大根 きゅうり	米 おおむぎ じゃがいも 油 砂糖 デザート	カレールウ 酢 しょうゆ チャツネ ソース 野菜いっぱいドレッシング	890	29.2	25.3	310	3.5

※食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※毎日、当日に使用する食材の放射性物質を測定しています。結果は、須賀川市ホームページに掲載しています。
○須賀川市では、毎月19日「食育の日献立」として、栄養バランスのよい和食にしています。

学校給食実施基準値	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
生徒（12～14歳）の場合	830	30	26	450	2.5未満

食育クイズ

Q1・ひなまつりは別名「○○の節句」とも言われます。○○に入る花の名前はどれ？

① もも
② ばら
③ ゆり



Q2・3月はいちごがおいしい季節。いちごの表面にあるつぶつぶは何？

① 果実
② たね
③ くき



