



学校給食献立予定表<3月>



須賀川市立西袋中学校

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	1杯分	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
1	金	牛乳 （ひなまつり献立）ちらしすし おひたし すまし汁 ひなあられ	錦糸卵 あぶらあげ エビ 牛乳 かつお節 とり肉 とうふ なんと かつお節厚削り 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 白玉麴 ひなあられ	酢 しょうゆ 塩 みりん 酒	783	34.9	16.9	403	3.3
4	月	牛乳 麦ごはん さばのみそ煮 きんぴら ぶるさと汁 ミニパフェ	牛乳 サバ みそ ぶた肉 とうふ 煮干しだし	しょうが ごぼう にんじん きくらげ だいこん ねぎ	給食用精米 おおむぎ 酒 三温糖 油 じゃがいも	しょうゆ	1008	32.7	29.5	336	4.0
5	火	前期選抜									
6	水	前期選抜									
7	木	前期選抜									
8	金	牛乳 イタリアンライス ミニシュー ブロッコリーのサラダ 大豆入り野菜スープ	ウインナー ベーコン 牛乳 ロースハム 大豆 水煮缶	にんじん たまねぎ コーン グリンピース ブロッコリー キャベツ こまつな ぶなしめじ	給食用精米 おおむぎ ごま 三温糖 バター ミニシュー	塩 こしょう しょうゆ 酢 ケチャップ	758	28.1	23.9	506	2.9
11	月	牛乳 （地産地消献立）麦ごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のおひたし 豆腐わかめのみそ汁	牛乳 とり肉 かつお節 とうふ みそ かつお節厚削り わかめ	しょうが ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ねぎ	給食用精米 おおむぎ でん粉 油	しょうゆ 酒	821	36.2	25.5	339	2.8
12	火	牛乳 （卒業お祝い献立） 黒砂糖食パン タンドリーチキン コールスローサラダ きのこ野菜のスープ ケーキ	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン	キャベツ コーンほうれんそう しめじ はくさい にんじん きくらげ	パン 黒砂糖 油 ケーキ	こしょう カレー粉 ソース しょうゆ 酢 スープストック ケチャップ	798	36.5	27.0	378	3.5
13	水	卒業式									
14	木	牛乳 食パン クリームシチュー 黒豚ｼｬﾐｲ(2ｺ) 春キャベツのサラダ いちごジャム	牛乳 ぶた肉 まぐろフレーク シュウマイ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン	パン 油 じゃがいも バター 三温糖 イチゴジャム	こしょう しょうゆ 酢	905	34.0	34.1	362	2.5
15	金	牛乳 麦ごはん 厚焼き卵 関東煮 ぶりかけ 大根サラダ	牛乳 たまご焼き とり肉 ちくわ 煮干しだし うすら卵 わかめ	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 こんにゃく じゃがいも 三温糖 砂糖	しょうゆ 酢 みりん 酒	843	31.6	25.1	318	2.5
18	月	牛乳 （お別れ献立）麦ごはん ビーフカレー ほうれん草のサラダ みかんゼリー	牛乳 牛肉 大豆水煮	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 みかんゼリー りんごソース	カレースウ ソース しょうゆ 酢	861	25.2	23.1	319	2.9
19	火	牛乳 （食育の日献立）バーガーパン ハンバーグ ポイルキャベツ 白菜スープ	牛乳 ハンバーグ とり肉	キャベツ はくさい チンゲンツアイ にんじん 干しいたけ ねぎ	砂糖 油	ソース こしょう ケチャップ	715	34.3	23.3	349	3.2
21	木	牛乳 二色パン ボークウインナー ケチャップ コーンサラダ 卵スープ	牛乳 ウインナー 卵 とうふ とり肉	バックケチ キャベツ コーンブロッコリー ねぎ にんじん ほうれんそう もやし	二色パン 油 三温糖 片栗粉	こしょう しょうゆ 酢 ケチャップ	871	36.8	41.3	374	3.5
22	金	終了式									

※材料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。

学校給食 実施基準値	児童（6～7歳）	530	21.9	14.8	290	1.5未満
	児童（8～9歳）	650	26.8	18.0	350	2未満
	児童（10～12歳）	780	32.2	21.7	360	2未満