

3月 学校給食献立表



基準値(中学生)	
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギーの13~20%
カルシウム(mg)	450

日 (曜)	主食 牛乳	主菜・副菜	使用している食品						栄養価
			赤の食品		緑の食品		黄色の食品		
			体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		
1 (火)	米粉コッペパン 牛乳	野菜たっぷり焼きそば タコ型たこ焼き チーズ フルーツヨーグルトサラダ	豚肉 たこ	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし 白菜 きゅうり 干しぶどう りんご みかん	米粉パン 米油 中華麺 小麦粉 マヨネーズ さとう	887 33.8 468	
2 (水)	スタミナ丼 (ごはん) 牛乳	(豚肉の生姜焼き) たくあん和え すりみ汁 ミニトマト	豚肉 とうふ すりみ みそ	牛乳	ニラ にんじん グリーンピース ミニトマト	玉ねぎ しょうが もやし キャベツ きゅうり たくあん えのきたけ ねぎ	精白米 米油 しらたき ごま さとう	835 37.8 474	
3 (木)	ちらし寿司 牛乳	さわらの味噌焼き 菜の花和え すまし汁 ミニ桜餅 ひなまつり	うすあげ さわら みそ とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん 菜花 小松菜	たけのこ しいたけ れんこん キャベツ とうもろこし えのきたけ ねぎ	精白米 米油 さとう 桜餅	830 34.5 452	
4 (金)	カレーピラフ 牛乳	サクサクフライ 花野菜サラダ 春野菜チャウダー(うかつチャウダー)	鶏肉 牛肉 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん グリーンピース ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし カリフラワー キャベツ	精白米 米油 小麦粉 パン粉 ドレッシング じゃがいも	840 3.9 452	
7 (月)	ごはん 牛乳	焼きそば 小松菜ひたし 一口納豆 ニラ玉汁 いよかん	さば 納豆 木綿豆腐 卵 みそ	牛乳	小松菜 にんじん ニラ	もやし 白菜 玉ねぎ えのきたけ いよかん	精白米 米油 さとう	876 39.4 450	
8 (火)	コッペパン 牛乳	ハンバーグケチャップソース なかよしサラダ クリーム煮	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー チンゲン菜	キャベツ カリフラワー 白菜 玉ねぎ しめじ とうもろこし ねぎ	精白米 米油 パン粉 さとう マヨネーズ じゃがいも	838 32.8 503	
9 (水)	ごはん 牛乳	卵焼き 五目きんぴら 厚揚げ汁 ふりかけ	卵 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう もやし ねぎ 玉ねぎ しめじ	精白米 米油 こんにゃく ごま さとう	834 30.0 640	
10 (木)	チャーハン 牛乳	春巻き ニラのナムル 中華スープ 杏仁豆腐	焼き豚 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ひじき	ニラ にんじん 小松菜	しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ もやし きくらげ しょうが とうもろこし	精白米 米油 小麦粉 ごま油 さとう	869 33.4 510	
11 (金)	カレーライス (ごはん) 牛乳	(カレー) えびフライ ポテトサラダ	豚肉 えび 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり	精白米 米油 じゃがいも マヨネーズ	909 36.6 455	
14 (月)	赤飯 牛乳	豚カツの甘辛煮 昆布和え ミニトマト 紅白汁 お祝いデザート	小豆 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん ミニトマト	もやし キャベツ ごぼう ねぎ	精白米 もち米 米油 小麦粉 パン粉 ごま 白玉 ゼリー	904 34.1 481	
15 (火)	卒業式								
16 (水)	ごはん 牛乳	コロッケ ごま和え 厚揚げの旨煮 ふりかけ	豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たけのこ 大根	精白米 米油 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも こんにゃく	892 34.1 576	
17 (木)	鮭ごはん 牛乳	珍珠丸子 パンサンスー 麻婆大根 ヨーグルト	鮭 鶏肉 豚肉 牛肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根 たけのこ しょうが	精白米 米油 もち米 パン粉 春雨 さとう でんぷん	879 36.7 466	
18 (金)	チキンライス 牛乳	とろっとオムレツ フルーツサラダ ベジタブルスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	グリーンピース にんじん チンゲン菜	玉ねぎ マッシュルーム 白菜 きゅうり 干しぶどう もやし とうもろこし りんご みかん	精白米 米油 さとう バター マヨネーズ	849 32.8 455	
22 (火)	春色パン 牛乳	ハムステーキ 白菜とりんごのサラダ スープスパゲッティ	ハム 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲン菜	白菜 きゅうり りんご キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	パン 米油 スパゲッティ ドレッシング	833 36.2 470	
23 (水)	五目ごはん 牛乳	ふくらぎの蒲焼き ごま味噌和え とうふ汁	鶏肉 うすあげ ふくらぎ みそ とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん グリーンピース 小松菜	ごぼう しいたけ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	精白米 米油 さとう ごま でんぷん	832 41.8 458	

太字は立山産食材の予定です。

立山町学校給食センター

食べ物は、体の中で様々なはたらきをします。病気をしない丈夫な体、少しぐらい疲れてもすぐもどる元気な体は、毎日の食生活が大きく関係します。自分の健康にとって何が必要なのかを考えながら、これからもバランスよく食べるとよいですね。

