

# 3月 学校給食献立表



基準値(中学生)	
エネルギー(kcal)	850
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 (月)	キムタクごはん 牛乳	春巻き はりはりナムル 中華スープ みかん	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんじん	白菜キムチ たくあん しょうが キャベツ 切干大根 もやし しいたけ とうもろこし みかん	精白米 小麦粉 さとう でんぷん	米油 ごま油	913 38.0 452
2 (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 ナタデココフルーツポンチ	豚肉 たこ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし パイナップル 黄桃 みかん	米粉パン 中華麺 小麦粉 ゼリー ナタデココ	米油	977 34.5 456
3 (水)	ちらし寿司 牛乳	鮭の塩麹味噌焼き 菜の花和え すまし汁 ミニ桜餅	うすあげ 鮭 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 さとう 桜餅	米油	888 41.6 462
4 (木)	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 ぼんかん	豚肉 とうふ すりみ みそ	牛乳	ニラ にんじん グリンピース	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 ぼんかん	精白米 しらたき さとう	米油 ごま	831 38.7 458
5 (金)	えびカツカレー (ごはん) 牛乳	(えびカツ) (カレー) ブロッコリーピーンズサラダ 元気ヨーグルト	えび 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん グリンピース ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油 ドレッシング	929 36.3 477
8 (月)	ごはん 牛乳	焼きさば 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 さとう	米油	913 38.3 467
9 (火)	レーズンコッペパン 牛乳	ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ スープスパゲッティ りんご	豚肉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん	レーズン キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 玉ねぎ りんご	パン パン粉 さとう スパゲッティ	米油 ドレッシング	861 37.6 518
10 (水)	紅鮭ごはん 牛乳	さつまあげの三味焼き 青菜とコーンのおひたし みそ汁 ミニトマト	紅鮭 さつまあげ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ミニトマト	ねぎ しょうが もやし とうもろこし 玉ねぎ	精白米 じゃがいも さとう	米油	862 35.9 478
11 (木)	チキンライス 牛乳	とろっとオムレツ ドレッシングサラダ チンゲン菜スープ いちごゼリー	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	グリンピース にんじん ブロッコリー チンゲン菜	とうもろこし マッシュルーム キャベツ みかん もやし 玉ねぎ いちご	精白米 さとう ゼリー ナタデココ	米油 ドレッシング	884 34.3 463
12 (金)	ごはん 牛乳	豚カツの甘辛煮 ポテ豆和え 厚揚げ汁 せとか	豚肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 枝豆	きゅうり もやし ねぎ 玉ねぎ しめじ せとか	精白米 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	米油 マヨネーズ	890 38.6 459
15 (月)	赤飯 牛乳	えびフライ 昆布和え 紅白汁 いよかん	小豆 えび 厚揚げ みそ かまぼこ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	とうもろこし キャベツ ねぎ えのきたけ いよかん	精白米 もち米 小麦粉 パン粉 小麦粉 パン粉 ケーキ	米油	852 34.9 481
16 (火)	春色パン 牛乳	サクサクフライ りんご 花野菜サラダ ミルメーク 春野菜チャウダー お祝いデザート	豚肉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ キャベツ りんご	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも ケーキ	米油 ドレッシング	872 35.0 498
17 (水)	<b>卒業式</b>								
18 (木)	ごはん 牛乳	牛肉のねぎ味噌炒め 青菜のごま和え ミニトマト 大根と厚揚げのみそ汁	牛肉 みそ 厚揚げ	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんじん ミニトマト	ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 えのきたけ	精白米 さとう	米油 ごま	877 35.1 463
19 (金)	カレーピラフ 牛乳	パンキンアンサンブルエッグ なかよしサラダ ベジタブルスープ 豆乳ブラマンジェ	鶏肉 卵 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん グリンピース 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 キャベツ かつお カリフラワー 白菜 もやし	精白米 でんぷん じゃがいも	米油 マヨネーズ	878 34.6 529
22 (月)	チャーハン 牛乳	揚げシューマイ パンサンスー 厚揚げの中華煮	焼き豚 豚肉 鶏肉 うずら卵 厚揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん グリンピース	しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	精白米 さとう 小麦粉 春雨 でんぷん	米油 ドレッシング ごま油	899 42.4 465
23 (火)	五目ごはん 牛乳	ふくらぎの照り焼き おひたし とうふ汁 デザート	鶏肉 うすあげ ふくらぎ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん グリンピース 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 さとう でんぷん	米油	856 39.5 461

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。

