

3月予定献立表(中学校)

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

令和6年



日	曜日	献立名		主な材料と働き						栄養価				
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	塩分 (g)		
				魚肉卵豆 豆製品	牛乳乳製品 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだものきのこ	穀類いも 砂糖	油脂種実					
主食	牛乳	おかず		魚肉卵豆 豆製品	牛乳乳製品 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだものきのこ	穀類いも 砂糖	油脂種実	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	塩分 (g)		
1	金	きな粉揚げパン	○	若鶏ごま照り焼き ABCたまごスープ 東庄町のいちご(2こ)	きなこ 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ いちご	パン 砂糖 マカロニ 片栗粉	油 ごま	798	33.5	3.5	
4	月	ごはん	○	春巻き 豚肉のブルコギ風 鶏だんごスープ	豚肉 鶏だんご	牛乳	にんじん にら こまつな パプリカ	たまねぎ やし にんにく ながねぎ	米 小麦粉	油 ごま油	824	34.3	2.6	
5	火	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー ヨーグルト和え	チキンナゲット 豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが みかん りんご もも パイン	米 じゃがいも	カレールー 油	964	31.4	3.1	
6	水	黒米入りごはん (ごま塩)	○	鶏肉から揚げ(2こ) 白玉汁 お祝いいちごクレープ 春雨サラダ	鶏肉 なると 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが ながねぎ きゅうり キャベツ	米 クレープ 黒米 春雨 片栗粉 もち	ごま 油 ドレッシング	960	29.1	3.6	
7	木	個包装 ラーメン	■ シヨブ	ぎょうざ(2こ) チョレギサラダ みそラーメンスープ なづな工房チョコアマフィン	豚肉 みそ	ジョア わかめ のり	にんじん	にんにく やし きゅうり キャベツ ながねぎ たまねぎ	中華めん マフィン 小麦粉	油 ごま ドレッシング ごま油	905	32.1	4.2	
8	金	卒業証書授与式												
11	月	ごはん (味つけのり)	○	ほきタルタルフライ 切り干し大根の煮物 けんちん汁	ほき 油揚げ 卵 豆腐 鶏肉 さつまあげ	牛乳 のり	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ だいこん ごぼう	米 こんにやく 砂糖 さといも	マヨネーズ 油 ごま油	748	25.8	3.0	
12	火	ごはん	○	野菜コロッケ(ソース) かぶと豚肉の甘辛炒め みそ汁 型抜きチーズ	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 チーズ	かぶの葉 にんじん	かぶ ながねぎ キャベツ だいこん	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	854	31.8	3.5	
13	水	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) マーボー豆腐 フルーツ入り杏仁豆腐	豆腐 豚肉	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	たけのこ にんにく ながねぎ しょうが みかん もも パイン	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 ごま油	938	33.6	3.2	
14	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	ハンバーグアップルソース ツナサラダ わかめスープ 焼プリンタルト	鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	りんご キャベツ きゅうり やし ながねぎ	米 砂糖 タルト	ドレッシング	907	32.8	3.5	
15	金	ペンネ	○	ミートソース スコッチエッグ ほうれんそうとコーンのソテー	卵 鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム コーン	ペンネ 油 ハヤシルウ オリーブオイル	935	42.3	4.0		
18	月	ごはん	○	あじフライ(ソース) キャベツのごま和え 豚汁	あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん ながねぎ キャベツ	米 こんにやく さといも	油 ごま	781	32.4	2.5	
19	火	ごはん (韓国のに)	○	ヤンニョムチキン ワンタンスープ オレンジ	鶏肉 なると	牛乳 のり	にんじん	しょうが キャベツ ながねぎ オレンジ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	904	30.0	3.9	
21	木	個包装 うどん	○	チーズかまぼこ カレー南蛮汁 フルーツ白玉寒天	チーズ かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん	ながねぎ たまねぎ みかん パイン	うどん もち 寒天 片栗粉	カレールー 油	801	31.3	4.2	
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											今月の平均値	871	32.3	3.4
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。											基準値	830	35.3	2.5

食事の
あいさつ

「いただきます」「ごちそうさまでした」

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいています。
さらに食べ物を育ててくれた人、運んでくれる人、料理を作ってくれた人など、
たくさんの関わる人のおかげで、毎日食べることができます。
感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」の
あいさつをしっかりしましょう。

