

3月予定献立表(中学校)

令和7年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

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					
				主食	牛乳	魚肉卵豆	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)
3	月	ちらしずし (手巻きのり)	○	ヒレカツ(ソース) マカロニサラダ 鯛のつみれ汁 ひなまつりゼリー	油揚げ 豚肉 鯛入りつみれ	牛乳 わかめ のり	にんじん	かんぴょう しいたけ だいこん きゅうり ながねぎ	米 ゼリー 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	860	31.7	4.8
4	火	ごはん	○	赤魚の照り焼き キャベツのピリ辛みそ炒め 白玉汁	あかうお なんと 豚肉 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ にんにく ながねぎ	米 もち こんにやく 砂糖	油	821	40.3	2.5
5	水	黒米入りごはん (ごま塩)	○	鶏肉から揚げ(2こ) 焼肉サラダ すまし汁 お祝いクレープ	鶏肉 豚肉 なんと 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ながねぎ にんにく もやし きゅうり	米 しらたき 黒米 砂糖 かたくりこ クレープ	ごま 油 ごま油	924	36.7	3.7
6	木	ラーメン	○	ぎょうざ(2こ)東庄のいちご(2こ) 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	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ もやし ながねぎ いちご	中華めん 小麦粉 マフィン	油	826	26.9	3.4
7	金	きな粉揚げパン	○	若鶏ごま照り焼き ABCたまごスープ フルーツソーダゼリー	きな粉 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もも パイン	パン ゼリー 砂糖 マカロニ	油	850	33.0	3.3
10	月	卒業証書授与式											
11	火	ごはん	○	鮭の塩焼き かぶと豚肉の甘辛炒め みそ汁 豆乳パニラ大福	鮭 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	かぶの葉 にんじん	かぶ だいこん	米 砂糖 大福	ごま油	886	39.9	3.4
12	水	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 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もも りんご しょうが にんにく パイン	米 じゃがいも	カレーウ 油	947	31.2	3.0
13	木	ごはん	○	えびフライ(ソース) 豚の角煮 焼プリンタルト 塩こうじのスープ	えび 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	ながねぎ たまねぎ しょうが キャベツ コーン	米 砂糖 タルト	油	990	44.4	2.9
14	金	フレンチトースト	○	スパゲッティポロネーゼ コーンポタージュ 花野菜サラダ(イタリアンドレッシング)	豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン マッシュルーム カリフラワー	パン スパゲッティ ドレッシング	ハヤシルウ 油	784	28.5	3.8
17	月	ごはん	○	春巻き マーボー豆腐 ナタデココフルーツベリーゼリー	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	たけのこ もも ながねぎ パイン しょうが にんにく	米 ゼリー 小麦粉 砂糖	油 ごま油	950	30.5	2.8
18	火	コーンピラフ	○	スコッチエッグ(ケチャップ) フライドポテト 野菜スープ 豆乳ブルーベリーヨーグルト	鶏肉 ベーコン 豆乳フルベリーヨーグルト ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ もやし	米 バター じゃがいも	油	754	32.3	3.9
19	水	ごはん	○	鶏ささみ肉のレモンソース(2こ) ツナサラダ かきたま汁	ささみ肉 ツナ 豆腐 卵	牛乳	ほうれんそう にんじん	レモン キャベツ きゅうり もやし ながねぎ しいたけ	米 かたくりこ 砂糖	油 ドレッシング	883	46.8	3.0
21	金	黒糖食パン	○	ほうれん草グラタン グリーンサラダ(焙煎ごまドレッシング) 肉だんご入春雨スープ ストロベリーカスタードタルト	肉だんご なんと 枝豆	牛乳	ほうれんそう にんじん	ほうれんそう キャベツ きゅうり	パン ゼリー マカロニ 春雨 タルト	ごま油 ドレッシング	839	28.0	3.3

※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。
※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。

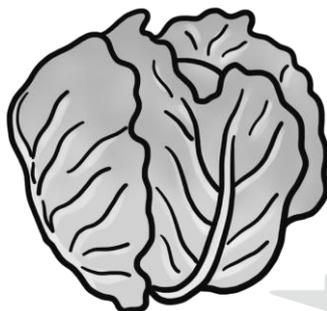
今月の平均値	869	33.8	3.3
基準値	830	35.3	2.5

はる 春のキャベツはやわらかい!

ビタミンCがたっぷり!

季節によって食感が違う!

今では1年中お店に並ぶキャベツですが、春のキャベツは巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。みずみずしく、生でもおいしくいただけます。



体の抵抗力を強めるビタミンCが豊富。ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいので、サラダやスープで煮汁ごととるのがおすすめです。

胃腸のはたらきを整える成分も!

キャベツには胃腸の調子を整えてくれるビタミン様物質(キャベジン)があり、胃腸薬の原料にもなっています。