



3月給食献立予定表



R8.3月 さくら市学校給食センター

日付	献立名 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	主な材料（※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載しておりませんのでご注意ください）						栄養価 13食 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 食塩相当量(g)
		【赤】主に体をつくるものになる		【緑】主に体のちようしをととのえる		【黄】主にエネルギーのもとになる		
		たんぱく質 1群	無機質 2群	3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
2月	ごはん 牛乳 チンジャオロース ブロッコリーとじゃこのサラダ まわかめのスープ	豚肉 豆腐	牛乳 小魚・乳製品・海そう	ピーマン ブロッコリー にんじん ニラ にんじん	にんにく しょうが たけのこ キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきだけ	米 でん粉	サラダ油 ドレッシング ごま ごま油	712 27.6 20.8 2.8
3火	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め 菜の花とたまごの中華あえ すまし汁 ひなあられ	豚肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ニラ 菜の花 にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ えのきだけ	米 砂糖 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	732 29.3 18.7 2.6
4水	バターコッパン 牛乳 春巻き 焼きそば フレンチサラダ お祝いケーキ	豚肉 なると 豚肉	牛乳	にんじん にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ キャベツ もやし カリフラワー きゅうり とうもろこし	パン 春雨 でん粉 小麦粉 中華めん	サラダ油 サラダ油 ドレッシング	997 29.0 39.5 3.8
5木	ごはん 牛乳 納豆 肉じゃが煮 豆腐とわかめのみそ汁	納豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ グリンピース（白たき） えのきだけ ねぎ	米	サラダ油	738 29.8 17.4 2.2
6金	いちごロール 牛乳 さくら形ハンバーグ彩り野菜ソースかけ 花野菜のサラダ もち麦入りカレースープ 三色花ゼリー	鶏肉 豚肉 豚肉 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん トマト ブロッコリー アスパラガス にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく しょうが スズキニ キャベツ カリフラワー 玉ねぎ キャベツ もち りんご	砂糖 でん粉 ドレッシング もち麦 じゃがいも ゼリー	750 26.6 25.6 3.3	
9月	卒業式							
10火	ごはん 牛乳 野菜のかき揚げ 天丼のタレ 切干大根とささみのサラダ どさんこ汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	春菊 にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ ごぼう 切干大根 きゅうり もやし もやし 玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	米 小麦粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油 マーガリン	863 22.7 29.0 3.5
11水	バターコッパン 牛乳 ロングウインナー ケチャップ コールスローサラダ コーンシチュー	ウインナー 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	パン じゃがいも		844 27.5 38.7 3.7
12木	わかめごはん 牛乳 さわらの照焼き 磯辺あえ 豆乳仕立ての野菜汁	さわら みそ 豆乳 油揚げ	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん にんじん	もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ（こんぴやく）	米 砂糖 砂糖 さつまいも	サラダ油	700 29.4 16.1 2.8
13金	ミルクパン 牛乳 スペイン風バイクドエッグ コーンサラダ ミネストローネ	卵 ベーコン 豚肉	牛乳	ピーマン ほうれん草 にんじん ブロッコリー にんじん	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 セロリ にんにく	パン じゃがいも でん粉 ドレッシング じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング サラダ油	660 24.7 20.9 2.8
16月	ごはん 牛乳 豚肉コロッケ ソース ツナのり酢あえ 肉だんごと春雨のスープ	豚肉 ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ もやし 玉ねぎ もやし 白菜 きくらげ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 でん粉 春雨	サラダ油	831 25.5 25.0 2.7
17火	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ 県産ヨーグルト	豚肉 わかめ ごんさ とさかのり	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし（こんぴやく）	米 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	792 21.7 19.7 3.2
18水	バターロール 牛乳 チキンナゲット スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	鶏肉 おから ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 スパゲティ	サラダ油 サラダ油 ドレッシング	834 28.9 35.4 3.7
19木	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい マーボー豆腐 ツナとわかめのあえ物	豚肉 豚肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ニラ にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく しょうが ねぎ キャベツ	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	855 36.4 27.6 2.5
23月	ごはん 牛乳 ユーリンチー 春雨サラダ キムチスープ	鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 さば みそ	牛乳	にんじん にんじん ニラ	ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり 白菜 もやし にんにく りんご	米 でん粉 砂糖 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油 サラダ油	802 30.9 25.4 3.1
24火	修了式							

【1食当たりの栄養価】

学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：34.0g 脂質：28.0g 食塩相当量：2.5g

★3月6日（金）の献立は、中村卓資（なかむらたかし）市長考案「卒業お祝い献立」です。

中村卓資市長さんが卒業生の皆さんのために考えた、「卒業お祝い献立」です。さくら市特産のもち麦をカレースープに入れ、給食に取り入れてみました。また、いろいろを考え、春をイメージした献立となっています。これまで元気に成長してきた皆さんへのお祝いとこれからの応援のメッセージがこめられた献立となっています。

