



3月献立予定表



中学校
神崎町給食センター

2023年

日	曜日	献立名		主な材料とその働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分相当量(g)		
		主食	牛乳	おかず		【赤】 主に体の組織をつくる		【緑】 主に体の調子を整える			【黄】 主にエネルギーとなる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	ごはん	○	いわしフライ 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁 もちクリームアイス	ちくわ 油あげ イワシ みそ	牛乳	人参 小松菜 玉ねぎ 切干大根	キャベツ えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 パン粉 アイス	大豆油 サラダ油	843 25.9 2.88	
2	木	食パン (チョコクリーム)	○	米粉クリームシチュー ビーンズサラダ ミニトマト フルーツポンチ	大豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト パセリ マッシュルーム 玉ねぎ コーン 枝豆 キャベツ パイン みかん	きゅうり マッシュルーム 枝豆 みかん	パン 米粉 じゃが芋 ゼリー チョコクリーム	ドレッシング バター 生クリーム	884 28.4 2.79	
ひな祭り会献立												
3	金	ごはん (ふりかけ)	○	赤魚一夜干し マヨおひたし すまし汁 三色花ゼリー	赤魚 桜かまぼこ 鶏肉 かつお節	牛乳	ほうれん草 菜花 小松菜 人参	もやし 大根 えのきたけ 玉ねぎ	米 ゼリー	ドレッシング	756 33.5 2.56	
6	月	ごはん	ストロベリー	ポークカレー かみかみサラダ 型抜きチーズ	豚肉 スルメイカ	ジョア チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう りんご コーン きゅうり にんにく	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 カレールウ アーモンド	835 26.5 2.94	
7	火	ごはん	○	白身魚(ホキ)フライ 豚汁 ブロッコリーのおかか和え みかんクレープ	ホキ 豚肉 かつお節 みそ	牛乳	ブロッコリー 人参 ほうれん草	ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	米 里芋 クレープ パン粉	大豆油	837 31.4 2.71	
8	水	チキンライス	○	ハムチーズピカタ(ケチャップ) ポトフ ほうれん草コーンソテー お祝い紅白ゼリー	ハム 卵 ベーコン ウインナー 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 パセリ	コーン 玉ねぎ かぶ	米 じゃが芋 ゼリー	サラダ油	849 27.4 3.64	
9	木	卒業式のため給食はありません										
10	金	ごはん	○	鮭の塩焼き おひたし 大根と豚肉の炒め煮 ハニーピーナツ	サケ 豚肉 かつお節	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	大根 キャベツ しょうが にんにく しめじ もやし	米 砂糖	サラダ油 ピーナツ	796 37.6 1.99	
13	月	ごはん	○	メバルの旨味焼き 塩昆布和え じゃが芋の炒め煮 お魚アーモンド	メバル 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布 カタクチワシ	人参 さやいんげん	きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	ごま サラダ油 アーモンド	829 35.5 2.60	
14	火	ごはん	○	鶏のごまネーズ焼き 焼肉サラダ 水餃子スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ にら	にんにく 枝豆 きゅうり しょうが もやし 長ねぎ たけのこ	米 砂糖 小麦粉	ごま油 マヨネーズ サラダ油 ごま	822 33.1 3.20	
15	水	ごはん	○	子持ちししゃもフライ(2本) みそ汁 こんにゃくピリ辛炒め パイナップル	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 シンヤモ	人参 小松菜 ほうれん草	しらたき 大根 コーン 玉ねぎ しょうが パイン	米 砂糖 じゃが芋 パン粉	大豆油 ごま油	820 29.3 2.71	
16	木	丸パン	○	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ コーンポタージュ	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク	トマト ブロッコリー 人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	パン 砂糖	バター サラダ油 生クリーム	863 35.0 3.64	
17	金	ごはん	○	ブルコギ丼 ツナと大根のさっぱりサラダ カップdeヤクルト	豚肉 ツナ	牛乳 カップdeヤクルト	人参 にら 小松菜	玉ねぎ 大根 えのきたけ きゅうり もやし にんにく しょうが	米 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	910 35.6 2.63	
20	月	ごはん (サラダのり)	○	鯖のトマみそ煮 ポテトサラダ たぬき汁	サバ みそ ハム 油あげ さつま揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	きゅうり 大根 こんにゃく 長ねぎ しょうが えのきたけ	米 じゃが芋 でんぶん 砂糖	マヨネーズ サラダ油	850 28.1 1.95	
22	水	ごはん	○	コロケ 豚肉と野菜のペッパー炒め 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油あげ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参 さやいんげん	大根 もやし 長ねぎ 玉ねぎ	米 じゃが芋 パン粉	大豆油 サラダ油	791 26.3 2.28	
23	木	お楽しみ献立♪		鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ にんにく 枝豆 キャベツ カリフラワー 清見オレンジ	パン マカロニ じゃが芋 小麦粉	ドレッシング サラダ油	832 31.1 3.61		
※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。 裏面もご覧ください。										830 学校給食摂取基準 27.0~41.5 2.5g未満		



卒業・進級の季節になりました。うれしいけれど、少し寂しい別れの季節ですね。

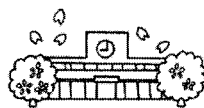
3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これからは自分で食事を選ぶ機会が増えていきます。そんな時に思い出してもらいたいのは「食べた物で体は作られる」ということです。

今食べるものが未来の自分の健康を左右します。健康は毎日の食生活・生活習慣の積み重ねです。

みなさんの人生の可能性は無限大！

健康を意識して食べることを大切に、充実した日々を送ってくださいね。

みなさんのご活躍を給食センター職員一同、願っています。



来年度は
4月7日(金)
から給食が
はじまります

