



# 3 月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

給食の反省をしよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g		
				主食	おかず	赤色の食品 (体の組織をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)			
1	火			(麦ごはん)	シーフードカレー シーザーサラダ いちご(2個)	えび いか ほたて スキムミルク ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン いちご	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら カレールウ クルトン マヨネーズ	792 26.2 21.7 2.6		
2	水	卒業 お祝い 献立	ひなまつり 献立	ちらし寿司	サワラのみそ焼き 菜の花のごま和え えび団子のすまし汁 お祝いデザート	かまぼこ あぶらあげ たまご サワラ みそ えび タラ とうふ わかめ	れんこん にんじん しいたけ しょうが さやえんどう なのはな ほうれんそう もやし えのきたけ こねぎ いちご	こめ さとう ごま こむぎこ	860 38.8 27.3 4.2		
3	木	一中 2・3年		バターロール パン	マカロニグラタン ブロッコリーとツナのサラダ ジュリエヌスープ パイナップル	とりにく だいず チーズ ツナ ベーコン	たまねぎ しめじ パセリ ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ キャベツ にんじん えのきたけ パイナップル	パン バター マカロニ ベジチメルソース	859 34.7 30.7 3.7		
4	金	一中3年 二中3年		ごはん	豚肉とごぼうのかりんと揚げ ひじきの炒り煮 切干大根のみそ汁 角チーズ	ぶたにく ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ みそ チーズ	ごぼう しょうが にんじん こんにゃく えだまめ きりぼしだいこん ねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま じゃがいも	823 31.9 21.2 2.6		
7	月	一中3年		ごはん	サバの塩焼き いよかん じゃがいものそぼろ煮 とり肉のうすくず汁	サバ ぶたにく とりにく なると とうふ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース えのきたけ チンゲンサイ ねぎ いよかん	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら かたくりこ	852 37.1 29.3 2.5		
8	火	一中3年		(麦ごはん)	ビビンバ(焼き肉・ナムル) 肉団子の中華スープ バナナ	ぶたにく とりにく かんてん	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん しょうが にんにく はくさい しいたけ ゆきな ねぎ たまねぎ バナナ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ	801 36.6 19.8 2.4		
9	水	<b>卒業式</b>									
10	木	一中3年 二中3年		ガーリック トースト	ミートボール(2個) ハムとコーンのサラダ パンブキンポターージュ	とりにく ぶたにく ハム だいず スキムミルク チーズ なまクリーム	たまねぎ にんにく パセリ にんじん キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ	パン バター マーガリン オリーブ油 かたくりこ パンこ ベジチメルソース	874 31.8 35.4 3.5		
11	金	一中3年 二中3年		ごはん 味付けのり	肉入りたまご焼き キャベツのおかか和え あぶらのみそ汁 いちごヨーグルト	のり たまご ぶたにく ちくわ かつおぶし とうふ みそ ヨーグルト	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ キャベツ もやし だいこん しめじ いちご	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも あぶら	850 39.9 21.1 2.7		
14	月	一中3年 二中3年		ごはん	えびのチリソースかけ ハンサンスー ジャージャン豆腐	えび ハム たまご ぶたにく なまあげ みそ	ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん たけのこ しいたけ いら	こめ こむぎこ かたくりこ サラダあぶら さとう はるさめ	893 32.9 29.2 2.9		
15	火	一中3年 二中3年	今月は わかめ!	ごはん	カツオと大豆の揚げ煮 きんぴらごぼう のっぺい汁 清見オレンジ	カツオ だいず ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	えだまめ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく だいこん さやえんどう きよみオレンジ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま	823 39.6 20.9 2.2		
16	水	一中3年 二中3年	みやぎ 水産の日	おからパン	とりのから揚げ わかめとかにかまのサラダ 焼きそば	おから とりにく わかめ かにかまぼこ かんてん ぶたにく あおのり	こまつな きゅうり コーン しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン	パン かたくりこ さとう サラダあぶら ドレッシング ちゅうかめん	886 42.0 32.7 4.9		
17	木	一中3年 二中3年		ごはん	特製焼き肉 ポテトサラダ なめこ汁 グレープゼリー	ぶたにく ハム とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり コーン しょうが にんにく レモン なめこ だいこん ねぎ ぶどう	こめ こむぎこ さとう サラダあぶら じゃがいも マヨネーズ ゼリー	845 31.6 26.1 2.8		
18	金	一中 2・3年 二中3年		麦ごはん	親子煮 かみかみサラダ せんべい汁 キウイフルーツ	とりにく たまご いか ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ しいたけ グリンピース だいこん きゅうり ごぼう はくさい にんじん こんにゃく ねぎ キウイフルーツ	こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ さとう ごま せんべい	801 35.8 19.9 2.4		
22	火	一中 二中3年		ごはん	白身魚のオニオンソースかけ チンジャオロースー みそ野菜スープ	ホキ ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ビーマン パプリカ たけのこ ねぎ にんじん いら もやし コーン	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら じゃがいも ごま	800 36.6 20.3 3.1		
23	水	<b>給食はありません</b>									
24	木	<b>修了式</b>									
月平均栄養価				エネルギー: 840kcal		たんぱく質: 35.4g		脂質: 25.4g		塩分: 3.0g	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある8日~11日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

