



3月分 予定献立表

中学校用

今月の給食目標

給食の反省をしよう

○村田町学校給食センター○

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 (体の腸子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)	
2 月		ひなまつり 献立	ちらしずし 卒業お祝い デザート	エビフライ(2本)(ソース) 菜の花のごま和え すまし汁 お祝いクレープ	かまぼこ あぶらあげ たまご エビ なたと とうふ こおりとうふ わかめ	れんこん にんじん ししいたけ きぬさや なばな ほうれんそう もやし ねぎ	こめ さとう あぶら パンこ ごま クレープ	838 30.6 26.0 3.8
3 火			ココア揚げ パン	ミートボール(2個) ツナと花野菜のサラダ ポトフ	とりにく ツナ ベーコン	ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ コーン セロリー にんじん だいこん たまねぎ キャベツ	パン こめこ あぶら さとうドレッシング じゃがいも	724 30.3 28.4 3.3
4 水	一中3年 二中3年		ごはん	とり肉の照り焼き 厚揚げのそぼろ煮 ひきな汁	とりにく ぶたにく なまあげ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ しょうが	こめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	788 36.9 23.0 2.4
5 木	一中3年		(麦ごはん)	ビビンバ(焼き肉・ナムル) 春雨と肉団子のスープ バナナ	とりにく ぶたにく とうふ	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん はくさい ししいたけ ねぎ しょうが にんにく バナナ	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ	822 38.3 20.0 2.6
6 金	一中3年 二中3年		ごはん	肉入りのたまご焼き 切干大根の炒り煮 とり肉のうすくず汁 角チーズ	たまご ぶたにく あぶらあげ とりにく なたと とうふ チーズ	たまねぎ こねぎ きりぼしだいこん ねぎ にんじん ししいたけ だいずもやし えのきたけ チンゲンサイ こんにゃく	こめ あぶら さとう かたくりこ	792 36.2 23.1 2.9
9 月	給食はありません							
10 火	一中3年 二中3年		ごはん 村田幼稚園の 手づくり みそ使用	ぶた肉とごぼうのかりん揚げ 野菜の塩こんぶ和え もやしと豆腐のみそ汁	ぶたにく こおりとうふ とりにく こんぶ あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう きゅうり だいこん キャベツ にんじん もやし えのきたけ ねぎ しょうが	こめ かたくりこ あぶら さとう	814 35.1 22.5 2.8
11 水	一中3年 二中3年		ごはん	赤魚のオニオンソースかけ 小松菜のおかかがらめ かきたま汁	あかうお ちくわ かつおぶし わかめ とうふ たまご	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし えのきたけ にんにく しょうが	こめ かたくりこ あぶら さとう	789 32.9 22.5 2.4
12 木	一中3年 二中3年		フレンチ トースト	チキンサラダ ポークビーンズ ヨーグルト(ブルー味)	たまご とりにく ぶたにく だいず チーズ ヨーグルト	キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマト	パン さとう バター オリーブ油 あぶら じゃがいも	829 40.3 28.4 3.5
13 金	一中 二中3年		(ごはん)	ガバオライス パンサンスー 五目スープ デコボン	ぶたにく だいず ハム たまご とうふ	たまねぎ ピーマン パプリカ きゅうり もやし にんじん ししいたけ ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが デコボン	こめ あぶら さとう はるさめ	788 38.4 19.6 2.4
16 月	一中3年 二中3年	今月は ホッケ!	ごはん	白身魚のチリソースかけ 大根とツナの中中華サラダ 豆腐の中中華煮	ホキ ツナ ぶたにく かまぼこ とうふ	だいこん きゅうり きょうな コーン たまねぎ にんじん だけのこ きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ドレッシング	862 38.0 25.3 3.0
17 火	一中3年 二中3年	みやぎ 水産の日	ごはん	ホッケの竜田揚げ ブロッコリーと豆のサラダ 肉じゃが	ホッケ だいず ハム ぶたにく	ブロッコリー えだまめ コーン たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが	こめ さとう かたくりこ あぶら ドレッシング マヨネーズ じゃがいも	876 37.7 27.2 2.0
18 水	一中3年 二中3年		おからパン	ハニーマスタートチキン キャベツサラダ マカロニ入りクリームスープ	とりにく ハム ベーコン	キャベツ コーン ブロッコリー きゅうり はくさい たまねぎ にんじん	パン おから こむぎこ こめこ あぶら はちみつ ドレッシング さとう マカロニ ホワイトソース じゃがいも オリーブ油	812 44.0 33.8 3.2
19 木	一中3年 二中3年		ごはん	チーズタッカルビ もやしの中華和え わかめとたまごのスープ キャラメルプリン	とりにく チーズ ハム とうふ わかめ たまご ホイップクリーム	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり ねぎ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ドレッシング かたくりこ	854 36.5 26.6 2.7
20 金	春分の日							
月平均栄養価		エネルギー: 814kcal たんぱく質: 36.6g 脂質: 25.1g 塩分: 2.8g						

※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4日~6日、10日、13日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

イラスト出典元『家庭とつながる!新食育ブック①~⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社
『たよりになるね!食育ブック①~⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社

丈夫な歯をつくらう!
「カルシウムたっぷり
メニュー」

よくかんで食べよう!
「かみかみメニュー」

