

令和元年度

3月分学校給食献立予定表

棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			血や肉、骨や歯をつくるもと になる	体の調子を整え、病気をしない 丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力 のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
2 / 月	棚幼 がみかみ 献立	ごはん 牛乳 鮭塩焼き 豆のサラダ さつまいも汁	牛乳 鮭切り身 豚肉 みそ ミックスビーンズ	ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ コーン きゅうり キャベツ	ごはん ごま油 三温糖 白ごま 油 さつまいも	454 648 753	21.4 27.5 31.7	12.8 17.7 19.4	1.15 1.37 1.50
3 / 火		ミルク揚げパン 牛乳 オムレツ こんにゃくサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 脱脂粉乳 オムレツ カニカマ ベーコン わかめ	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん きやべつ パセリ マッシュルーム レモン汁 こんにゃく	コッペパン 三温糖 油 マカロニ	390 650 793	14.6 23.1 27.5	15.2 24.6 29.1	2.46 3.32 3.95
4 / 水	高幼 中学校3年	麦ごはん 牛乳 グリーンサラダ ポークカレー	牛乳 豚肉	きやべつ きゅうり ブロッコリー しょうが グリーンピース にんじん たまねぎ にんにく コーン トマトピューレ すりおろしりんご	麦ごはん 油 じゃがいも カレルウ 青じそドレッシング	420 627 729	11.4 17.5 19.6	11.8 17.0 18.2	2.39 2.75 3.01
5 / 木	社幼	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 道産子汁	牛乳 さばの味噌煮 鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 ベーコン みそ	にんじん いんげん きやべつ たまねぎ なら もやし コーン こんにゃく	ごはん 油 バター 三温糖	484 676 728	21.4 27.4 28.8	16.9 22.0 23.1	2.50 2.83 3.07
6 / 金	近幼	中華めん 牛乳 ぎょうざ リヨネーズポテト しょうゆラーメンスープ	牛乳 ぎょうざ ベーコン 豚肉 なんと	たまねぎ いんげん にんにく しょうが もやし にんじん メンマ こまつな 長ねぎ	中華めん じゃがいも 油 しょうゆラーメンスープ	498 620 830	18.1 23.3 30.6	10.9 15.5 18.9	2.45 2.80 3.21
9 / 月	卒業お祝い 行事献立	赤飯 牛乳 さわらの西京焼き ごま和え すまし汁	牛乳 さわらの西京焼き かまぼこ 鶏肉 小豆	きやべつ もやし にんじん ほうれん草 長ねぎ	赤飯 白ごま はな麩 三温糖	453 648 758	21.0 27.2 31.5	12.0 16.8 18.5	1.44 1.65 1.87
10 / 火		コッペパン いちごジャム 牛乳 鶏肉の照り焼き マカロニとウインナーのサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン	きやべつ コーン にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	コッペパン いちごジャム マヨネーズ はるさめ 三温糖 マカロニ	515 691 826	23.4 30.1 36.0	16.5 22.7 26.6	2.47 3.10 3.70
11 / 水	棚小・近小	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 肉みそスープ	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉 豚肉 えだまめ みそ	切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん にんにく しょうが 白菜 もやし 長ねぎ こんにゃく	ごはん 油 三温糖 はるさめ 白ごま ごま油	434 689 792	15.5 24.5 27.2	14.6 24.0 25.6	1.72 2.22 2.58
12 / 木	棚倉小 希望献立	キムチチャーハン 牛乳 鶏肉ハーブ焼き わかめともやしのナムル ワンタンスープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 わかめ なんと	にんじん にんにく たけのこ 長ねぎ 白菜キムチ バジル メンマ もやし ごぼう たまねぎ ほうれん草	ごはん 油 ごま油 三温糖 白ごま ワンタン みかんゼリー	459 655 772	21.7 27.9 33.0	12.8 17.8 20.2	3.60 4.08 4.72
13 / 金	中学校	ソフトめん 牛乳 春巻き コーンサラダ 豚汁	牛乳 春巻き 豚肉 豆腐 みそ	コーン にんじん きゅうり きやべつ たまねぎ ごぼう 長ねぎ こんにゃく	ソフトめん 油 じゃがいも 和風ドレッシング	525 685 —	17.3 23.1 —	16.8 24.6 —	3.40 4.02 —

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示				
			血や肉、骨や歯をつくるものになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g	
16 / 月	棚幼 / 中学校3年	わかめごはん 牛乳 コロッケ きゃべつのバンバンジーサラダ 卵スープ	牛乳 コロッケ チキン水煮 ベーコン 鶏卵 わかめごはんの素	きゃべつ きゅうり たまねぎ ほうれん草 コーン	ごはん 油 かたくり粉 マヨネーズ 白ごま 三温糖 ラー油 じゃがいも	427	15.0	13.6	1.73	
17 / 火	棚幼・社幼・近幼 / 中学校3年	黒砂糖食パン 牛乳 ハンバーグ 寒天サラダ クリームシチュー	牛乳 ハンバーグ わかめ 糸寒天 鶏肉 脱脂粉乳	すりおろしりんご きゅうり きゃべつ たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン マッシュルーム	黒砂糖食パン じゃがいも 三温糖 中華ドレッシング ベシメルルウ	527	20.7	16.9	2.96	
18 / 水	全幼稚園 / 中学校	ごはん 牛乳 白身魚の味噌焼き 凍み豆腐の卵とじ わかめスープ	牛乳 白身魚切り身 豚肉 凍み豆腐 鶏卵 みそ わかめ	にんじん きゃべつ 長ねぎ ほうれん草 たけのこ コーン	ごはん 三温糖 白ごま 油	—	—	—	—	
19 / 木	全幼稚園 / 中学校3年	ごはん 牛乳 松風焼き もみづけ ほうれん草汁	牛乳 豆腐 鶏肉 鶏卵 わかめ 油揚げ にぼしこ みそ	長ねぎ しょうが きゃべつ きゅうり にんじん たくあん ほうれん草 もやし	ごはん パン粉 かたくり粉 白ごま	—	—	—	—	
23 / 月	全幼稚園 全小学校 中学校3年	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き リヨネーズポテト 白菜汁	牛乳 ぶり切り身 ベーコン にぼしこ みそ	たまねぎ いんげん 白菜 だいこん ほうれん草	ごはん じゃがいも 油 きざみ麩	—	—	—	—	
						1カ月平均	462	19.0	14.2	2.39
							660	25.7	20.1	2.84
							775	29.6	22.3	3.24

※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。

※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。

※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)