

令和6年



3月分学校給食献立予定表



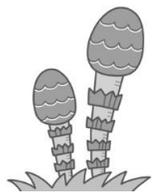
棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
1 / 金	ひなまつりにちなんだ献立	ちらしずし 牛乳 鶏肉のから揚げ 菜の花のごまあえ すまし汁 ひな菓子	牛乳 鶏肉 豆腐 なると巻き	菜の花 小松菜 もやし 人参 ほうれん草	ごはん でんぷん 砂糖 すりごま ねりごま ひな菓子	467 693 771	20.1 28.8 32.6	13.3 19.1 21.0	3.00 3.70 4.40
4 / 月	棚幼 近幼	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ和風ソースかけ 大根サラダ どさんこ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 豆腐 わかめ 大豆ペースト	えのきたけ 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 ほうれん草 もやし コーン	ごはん じゃがいも でんぷん 砂糖 バター	416 672 804	15.6 24.4 29.0	10.9 19.2 22.0	4.00 2.80 3.40
5 / 火	中学3年	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 ほうれん草のおかかあえ すいとん汁 りんごゼリー	牛乳 揚げ出し豆腐 かつおぶし 鶏肉 油揚げ	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし 白菜 大根 小松菜 生椎茸	ごはん でんぷん すいとん 砂糖 りんごゼリー	473 668 779	14.7 21.2 25.0	13.0 18.1 19.8	1.70 2.00 2.20
6 / 水	社幼 中学3年	食パン 牛乳 フルーベリージャム ハッシュポテト ツナサラダ ポークビーンズ	牛乳 ツナ 大豆 大福豆 金時豆 豚肉	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン パセリ	食パン ハッシュポテト じゃがいも マヨネーズ 砂糖 サラダ油	516 751 900	18.6 27.8 33.4	21.6 29.4 34.0	2.00 2.80 3.40
7 / 木		ごはん 牛乳 春巻き もやしのひき肉炒め ワンタンスープ メロンゼリー	牛乳 春巻き 豚ひき肉 大豆 無添加ベーコン	人参 もやし たら 玉ねぎ 小松菜 メンマ 生きくらげ	ごはん マロニー でんぷん ごま油 揚げ油 メロンゼリー	534 732 839	14.2 20.7 24.5	19.6 24.9 24.6	2.20 2.50 3.00
8 / 金		スパゲティミートソース 牛乳 海藻サラダ せとか	牛乳 海藻ミックス 豚ひき肉 鶏ひき肉 糸かまぼこ 粉チーズ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム セロリー トマト せとか	スパゲティ麺 小麦粉 砂糖 オリーブ油	484 647 828	20.9 28.1 35.5	13.4 18.9 21.7	1.80 2.10 2.50
11 / 月		ごはん 牛乳 シューマイ 中華ごまサラダ 春雨スープ 豆乳大福	牛乳 シューマイ チキンハム 無添加ベーコン	きゅうり もやし 白菜 ねぎ 小松菜 生きくらげ	ごはん ごま油 ねりごま いらごま ラー油 豆乳大福	497 688 841	12.9 18.8 23.0	17.3 22.6 27.3	2.10 2.40 3.10
12 / 火	社幼	ごはん 牛乳 味のり(中) サバの香味揚げ 厚揚げのみそ炒め 小松菜のみそ汁 デザート	牛乳 サバ 豚肉 厚揚げ 油揚げ	ねぎ キャベツ 人参 生椎茸 小松菜 大根 ましたけ	ごはん さとう でんぷん いらごま サラダ油 じゃがいも デザート	497 716 846	17.9 25.9 29.8	15.8 22.1 24.8	1.70 2.30 2.70
13 / 水	全幼 棚中	黒糖パン 牛乳 ミートグラタン イタリアンサラダ アルファベットスープ	牛乳 豚ひき肉 シュレッドチーズ 無添加ベーコン	玉ねぎ 枝豆 ブロッコリー マッシュルーム 人参 キャベツ きゅうり	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ サラダ油	- 669 -	- 26.0 -	- 22.8 -	- 2.90 -

3月



日 / 曜	欠食校・行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示							
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩				
			kcal	g	g	g							
14 / 木	全幼 中学3年	ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー 五目玉子焼き 切干大根の炒め煮 肉じゃが	牛乳 五目玉子焼き 鶏肉 さつまいも揚げ 豚肉	切干大根 人参 いんげん 生椎茸 玉ねぎ 人参 つきこん 糸こん	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油 焼きふ	-	-	-	-	-	-	-	-
15 / 金	全幼 棚中	ごはん 牛乳 ミートローフ フレンチサラダ 大根のみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ 煮干粉 卵	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース キャベツ きゅうり 人参 大根	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油 庄内ふ、ブルーベリーゼリー	-	-	-	-	-	-	-	-
18 / 月	全幼 中学3年 かみかみ献立	ごはん 牛乳 りんご 笹かまのみそマヨ焼き 大根のじゃこあえ 打ち豆汁	牛乳 わかめ 打ち豆 笹かまぼこ ちりめんじゃこ かつお節 油揚げ	大根 人参 きゅうり 白菜 ねぎ 生椎茸 りんご	ごはん 里芋 すりごま マヨネーズ いりごま	-	-	-	-	-	-	-	-
19 / 火	全幼 中学3年	麦ごはん 牛乳 メンチカツ 謎ドレッシングサラダ チキンカレー	牛乳 メンチカツ わかめ ソフトチキン 鶏肉	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ セロリー	麦ごはん 揚げ油 じゃがいも サラダ油	-	-	-	-	-	-	-	-
20 / 水		「春分の日」											
21 / 木	全幼 中学3年	ごはん 牛乳 お祝いデザート ハンバーグきのこソースかけ 和風サラダ いら玉汁 味のり(小)	牛乳 ハンバーグ 卵	えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ いら	ごはん でんぷん 砂糖 デザート	-	-	-	-	-	-	-	-
合計:14食													
※ 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)													
						1カ月平均	479	16.5	15.4	2.00			
							687	24.4	21.3	2.60			
							819	28.5	23.9	3.10			



3月の棚倉町農産物
・ねぎ