



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	栄養成分表示							
			あか おもに体をつくる食品	みどり おもに体の調子を整える食品	き 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	
2 / 月	棚幼 近幼	ごはん 牛乳 白身魚ごまマヨ焼き リヨネーズポテト ほうれん草のみそ汁	牛乳 白身魚 ベーコン 豆腐 みそ	たまねぎ いんげん ほうれん草 大根 キャベツ	ごはん じゃがいも ごま 油	419 633 745	16.3 24.5 28.4	13.1 19.4 21.5	1.6 2.3 2.6	
3 / 火	ひなまつり 献立	ちらしずし 花型ハンバーグ すまし汁 牛乳 菜の花のごま和え ひなまつりデザート	牛乳 鶏肉 なると	花型ハンバーグ 豆腐	ほうれん草 えのき たまねぎ 菜の花 小松菜 もやし にんじん	ちらし寿司 ひなまつりデザート さとう 片栗粉 ごま	447 658 758	17.8 24.8 29.5	11.7 16.7 19.7	2.6 3.3 3.9
4 / 水	社幼 中学3年	コッペパン ソーシロムック コンソメスープ 牛乳 豆のサラダ チョコクリーム	牛乳 大豆	枝豆 きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜	ブロッコリー コーン じゃがいも さとう	パン チョコクリーム ごま ごま油 さとう	391 644 776	12.6 22.0 25.9	15.2 23.4 27.2	1.5 2.4 2.9
5 / 木	中学3年	ごはん ホッケ塩焼き 厚揚げのみそ汁 牛乳 豚キムチ	牛乳 豚肉 わかめ	ほっけ切り身 厚揚げ みそ	はくさい にら ねぎ キムチ 小松菜	ごはん 麩 ごま さとう じゃがいも	383 591 697	16.4 24.1 27.8	10.6 16.4 18.2	1.8 2.2 2.7
6 / 金	棚倉町産 ブルーベ リージャム 使用	しょうゆラーメン もやしのナムル 牛乳 ブルーベリードーナツ	牛乳 豚肉	なると	味付メンマ にんじん 小松菜 ほうれん草	中華めん ごま油 さとう ごま ブルーベリードーナツ	418 633 791	16.9 25.0 31.1	12.1 20.2 21.9	1.8 2.3 2.7
9 / 月		キムチチャーハン ショーロンポー 肉みそスープ 牛乳 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ	いり玉子 ショーロンポー	だけのこ ねぎ きゅうり にんじん はくさい 枝豆	ごはん ごま油 油 ごま 春雨	435 676 819	16.6 24.4 29.2	18.0 24.3 31.3	2.1 2.6 3.3
10 / 火		麦ごはん ボークカレー イタリアンサラダ 牛乳 枝豆フリッター さくらゼリー (幼のみ)	牛乳 豚肉 枝豆フリッター	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ きゅうり キャベツ 大根 コーン	麦ごはん カレールウ じゃがいも 油 さくらゼリー (幼のみ)	469 735 918	13.8 21.6 26.2	15.5 24.1 30.0	1.8 3.0 3.7	
11 / 水	近幼 近小 中学校 希望献立	ココア揚げパン 鶏肉の照り焼き フルーツクレーミン アルファベットスープ 牛乳	牛乳 鶏肉	ホイップ ヨーグルト	バナナ パイナップル みかん缶 りんご いちご マッシュルーム にんじん キャベツ たまねぎ	ココア揚げパン 油 カクテルゼリー アルファベットマカロニ	464 747 914	16.9 27.1 32.6	16.1 26.4 31.4	1.6 2.2 2.7
12 / 木	全幼	ごはん 鶏肉のから揚げ かきたま汁 牛乳 海藻サラダ さくらゼリー (中のみ)	牛乳 鶏肉 鶏卵 海藻サラダ	鶏肉 鶏卵	キャベツ 大根 コーン 小松菜 にんじん たまねぎ	ごはん ごま油 片栗粉 油 さとう さくらゼリー (中のみ)	— 607 710	— 23.4 27.0	— 18.0 19.7	— 2.0 2.3
13 / 金	全幼 中学校	ごはん 手作りミートローフ わかめスープ 牛乳 野菜炒め	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 豆腐 わかめ	鶏ひき肉 鶏卵 わかめ	たまねぎ ミックスベジタブル キャベツ にんじん もやし 小松菜 コーン ねぎ	ごはん 油 パン粉 さとう ごま油	— 633 —	— 24.7 —	— 18.7 —	— 2.2 —
16 / 月	全幼 中学3年	ごはん きのこ信田 豚汁 牛乳 キャベツのごま和え	牛乳 豚肉 みそ	きのこ信田 豆腐	キャベツ もやし にんじん 大根 ねぎ ごぼう	ごはん つきこん ごま じゃがいも さとう 油	— 616 717	— 23.2 26.3	— 17.5 19.1	— 2.0 2.2



3月分学校給食献立予定表



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				
17 / 火	全幼 中学3年	ごはん 県産鶏つくね 小松菜のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 油揚げ	県産鶏つくね 大豆 みそ	にんじん にら しめじ	もやし 小松菜 大根	ごはん マロニー ごま油	じゃがいも 片栗粉	— 617 781	— 22.6 28.7	— 18.4 23.8	— 1.9 2.4	
18 / 水	全幼 中学3年	黒糖コッペパン ハッシュポテト コーンポタージュ	牛乳 ツナ	キャベツ きゅうり コーン	にんじん たまねぎ	黒糖コッペパン ハッシュポテト	ポタージュの素 さつまスティック	— 700 833	— 22.1 26.1	— 26.4 30.1	— 2.5 3.0		
19 / 木	全幼 中学3年	ごはん ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 ポテトサラダ さくらゼリー (小のみ)	牛乳 チキンハム	豚肉 なると	にんじん キャベツ たまねぎ もやし	ピーマン ねぎ メンマ きゅうり ほうれん草	ごはん さとう じゃがいも さくらゼリー (小のみ)	ワンタン ごま油 油	— 672 784	— 26.1 29.6	— 20.3 22.6	— 2.2 2.5
20 / 金		春分の日											
23 / 月	全幼 全小 中学3年	ごはん チーズカツ 白菜のスープ	牛乳 カレーのミートソース和え	牛乳 豚ひき肉	チーズカツ	たまねぎ グリーンピース	にんじん はくさい	ごはん 油	じゃがいも マカロニ	— — 774	— — 22.0	— — 18.4	— — 2.7
								合計:15食	1か月平均	431 655 784	15.8 23.6 27.9	13.8 20.4 23.7	1.7 2.3 2.8

※ 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)