



3月分 給食献立予定表

R4.2.22発行 中学校1,2年
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、め いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 火	【那珂川町産とちぎ和牛献立】 食パン みかんジャム 牛乳 ハムチーズピカタ グリーンサラダ ごちそうビーフシチュー	828 32.5 33.4 3.8	ハム チーズ 牛肉	牛乳	パセリ にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ きゅうり みかん	パン ジャム じゃがいも ルウ	ドレッシング サラダ油
2 水	麦ごはん 牛乳 えびしゅうまい③ 中華春雨 マーボー豆腐	873 33.6 26.8 3.0	えび たら ハム 豆腐 味噌 豚肉	牛乳	にんじん にら ねぎ ニンニク 生姜	玉ねぎ もやし きゅうり	米 大麦 春雨 しゅうまいの皮 でん粉	ごま ドレッシング サラダ油 ごま油
3 木	セルフホットドッグ(コッペパン・ウインナー・ ケチャップ&マスタード) 牛乳 ビーンズサラダ ニョッキとポテトのスープ フルーツ杏仁	819 28.8 35.9 3.8	ウインナー 大豆 ハム ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん 枝豆 玉ねぎ ニンニク 白いんげん豆 もも あんず	キャベツ きゅうり	パン じゃがいも ニョッキ	ドレッシング マーガリン
4 金	ごはん 牛乳 和風ソースハンバーグ のり酢和え けんちん汁	810 31.2 25.4 2.9	豚肉 鶏肉 まぐろツナ 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ ココ りんご ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく	米 でん粉 砂糖 さといも	マーガリン ごま サラダ油
7 月	ごはん 牛乳 モロの甘辛あんかけ かんびょうサラダ 餃子スープ	817 28.6 22.3 3.2	モロ ハム 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	かんびょう キャベツ 枝豆 コーン 椎茸 ねぎ	米 砂糖 でん粉 餃子の皮	サラダ油 ごま ドレッシング
8 火	食パン とちおとめジャム 牛乳 スパゲティボロネーゼ アンサンブルエッグ ブロッコリーとツナの和え物	830 34.3 28.8 3.0	卵 まぐろツナ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり コーン ココ 玉ねぎ いちご	パン じゃがいも 砂糖 ルウ スパゲティ	ごま油 サラダ油
9 水	【卒業お祝い献立】 赤飯 ごま塩 牛乳 さわら西京焼き 三色ごま和え 豚汁 お祝いいちごケーキ	789 31.8 24.0 2.3	さわら 味噌 豚肉 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ごぼう ねぎ いちご こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも ケーキ	ごま サラダ油
10 木	 卒業式 ~ 給食はありません ~							
11 金	ごはん 牛乳 厚焼き卵 にらともやしの和え物 肉じゃが	779 26.4 20.5 2.5	卵 豚肉	牛乳	にら にんじん	もやし 玉ねぎ しらたき 枝豆	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング ごま
14 月	セルフ天丼(ごはん・いか天ぷら・天丼のたれ) 牛乳 キャベツとツナの和風サラダ すいとん汁	824 26.7 23.0 2.4	いか まぐろツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 大根 ごぼう 椎茸	キャベツ きゅうり コーン	米 すいとん 砂糖	サラダ油 ドレッシング
15 火	食パン メープル&マーガリン 牛乳 ミートボールのブラウンシチュー イタリアンサラダ いよかんゼリー	773 26.7 28.6 4.0	ソフトサラミ 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ココ いよかん	パン じゃがいも ルウ ゼリー メープル	ドレッシング サラダ油 マーガリン
16 水	麦ごはん 牛乳 さば吹き寄せ煮 五目きんぴら ゆばの味噌汁	861 34.2 27.9 2.8	さば 豚肉 さつま揚げ ゆば 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	ごぼう しらたき ねぎ	米 大麦 砂糖	サラダ油 ごま
17 木	はちみつパン 牛乳 ささみカツ ポテトサラダ 野菜のポトフ 栃木県産生乳ヨーグルト	848 33.3 32.6 3.0	ささみ ハム 豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり 大根	パン じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ
18 金	セルフ三色丼(ごはん・肉、卵、枝豆そぼろ) 牛乳 小松菜とじゃこの和え物 じゃがいもの味噌汁	774 34.2 21.3 3.2	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	小松菜	もやし きゅうり 玉ねぎ 枝豆 生姜	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油
22 火	セルフメンチカツパン(丸パン・キャベツメンチ・ 中濃ソース) 牛乳 ごぼうサラダ ちゃんぽん風うどん	798 29.1 31.5 4.1	豚肉 鶏肉 味噌 さつま揚げ ナルト	牛乳	にんじん きくらげ 白菜 玉ねぎ コーン	キャベツ ごぼう きゅうり	パン うどん	サラダ油 マヨネーズ ごま
23 水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ほうれん草オムレツ フルーツゼリー和え	928 25.8 28.2 2.8	豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	ココ 生姜 玉ねぎ りんご 桃 マスカット パイン みかん	米 大麦 じゃがいも ルウ ゼリー	サラダ油
24 木	修了式 ~ 給食はありません ~ 							

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量

エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g

★3月の平均栄養量

エネルギー823kcal たんぱく質30.4g 脂質27.5g 塩分3.1g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・米、きゅうり、トマト、にら、椎茸、牛肉

