



3月 予定献立表



今月の給食目標
給食のまとめをしよう！
令和3年度 下諏訪中学校

日	曜日	献立		体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価		
		主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・その他	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー (Kcal)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	火	食パン	☆	フルーツクリーム ひじきのパスタサラダ ポークビーンズ	ハム 豚肉 大豆	ひじき 牛乳	にんじん	黄桃 パイナップル みかん キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	こめ油 オリーブ油	889	33.2
											31.8	3.1
2	水	ちらし寿司	☆	魚の照り焼き ひな祭り献立 おかか和え かきたま汁 桜餅	錦糸卵 油揚げ 魚 かつお節 豆腐 卵	のり 牛乳	にんじん 小松菜	椎茸 キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのき	米 麦 砂糖 桜餅	こめ油	787	19.8
											35.4	2.9
3	木	ソフトうどん	☆	きなこ豆 ほうれん草とコーンのサラダ 肉うどん汁	大豆 きなこ 豚肉	練乳 牛乳	ほうれん草 にんじん	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ 長ねぎ 椎茸	麵 片栗粉 砂糖	こめ油	752	19.8
											30.0	2.1
4	金	ごはん	☆	鶏のから揚げ 春雨サラダ ABCスープ 3-1 希望献立	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨 ABC加工	こめ油 ごま油	708	19.9
											30.2	2.7
7	月	ごはん	☆	ソースカツ 後期選抜応援献立 大根とコーンのサラダ 豆腐のみそ汁	鶏肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	えのき キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ コーン 白菜 長ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	こめ油	770	18.2
											36.4	3.2
8	火	コッペパン	☆	魚のレモン揚げ じゃこサラダ ポトフ	魚 ちりめんじゃこ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	レモン果汁 きゅうり キャベツ たまねぎ マツタケ	パン 片栗粉 砂糖 じゃがいも	こめ油	705	21.4
											34.5	3.8
9	水	ごはん	☆	春巻き 3年給食やし 切干大根の中華サラダ チンゲン菜のスープ	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが 椎茸 竹の子 もやし 切干大根 きゅうり たまねぎ 白菜	米 麦 春巻きの皮 砂糖 片栗粉 じゃがいも	こめ油 ごま油	738	21.1
											25.8	2.1
10	木	ソフト麺	☆	ツナサラダ 手作りチーズケーキ ミートソース	豚肉 ツナ 卵	チーズ 生クリーム 牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 椎茸 えのき コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	麵 小麦粉 砂糖 ビスケット	こめ油	987	38.0
											34.9	2.8
11	金	ごはん	☆	五目卵焼き わかめと大根のサラダ ポークカレー	卵 ツナ 豚肉	わかめ 牛乳	ほうれん草 にんじん	椎茸 大根 キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	こめ油 バター	769	24.3
											29.3	3.0
14	月	ごはん	☆	魚の塩麴焼き ごまマヨ和え 具だくさんみそ汁	魚 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	もやし キャベツ きゅうり ごぼう 白菜 長ねぎ	米 麦 砂糖	ナエツグ 3 ごま こめ油	733	30.2
											32.1	2.2
15	火	ココア揚げパン	☆	チキンサラダ コーンポタージュ いよかん	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン いよかん	パン 砂糖 小麦粉	ココア こめ油 ごま油	869	34.4
											26.6	3.2
16	水	お赤飯	☆	エビフライ 磯香和え すまし汁 お祝いデザート	えび かつお節 豆腐	のり 牛乳	にんじん 小松菜	もやし キャベツ たまねぎ えのき 長ねぎ	赤飯 小麦粉 パン粉 デザート	ごま こめ油	919	26.5
											37.6	2.2
17	木	卒業式										

*献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

今年度の給食も残すところあと12日となりました。3月の給食は、みなさんに人気の献立や、「また食べたい！」とリクエストがあった献立が多く入っています。

学校給食は、みなさんの成長を栄養バランスのとれた食事ですべて支えたいという願いや、食事のマナーなどの食習慣を身に付けてほしいという願いが込めて作られています。

楽しく食事をすることは、みなさんの体と心の健康につながります。残りの給食の時間が楽しくすてきな時間となるように、給食室では心を入れて給食を作っていきます。

毎日の給食の時間を大切に。みなさんも感謝の気持ちを忘れずに給食を食べてほしいと思います。

