



3月分給食献立予定表



馬市立向陽中学校

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料名						
				血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
1(水)	ごはん	3生リクエスト給食(1.3年生給食) 豚キムチ丼 牛乳 中華サラダ もずくスープ	800 31.4 23.3 3.2	ハム もずく 豚肉	卵 豆腐 牛乳	キャベツ にんじん ねぎ にんにく	きゅうり もやし 生姜 キムチ	にら たまねぎ	給食精米 強化米 ごま油 上白糖	大麦 ドレッシング ごま マロニー
2(木)	麺	3生リクエスト給食(1.3年生給食) とり南蛮 牛乳 春巻 とちおとめアイス	895 37.2 26.6 3.4	油揚げ なると 牛乳	鶏肉 かつお節	にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	たまねぎ 白菜 しいたけ		春巻 ソフトめん イチゴアイス	サラダ油
3(金)	ごはん	3生リクエスト給食(1.3年生給食) 麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ポパイサラダ にらたま汁	862 36.2 31.2 3.1	牛乳 ハム 豆腐 味噌	鶏肉 卵 かつお節	生姜 ほうれん草 コーン たまねぎ	にんにく きゅうり にら にんじん	えのき	給食精米 強化米 サラダ油 白すり胡麻	大麦 片栗粉 上白糖
6(月)	ごはん	卒業祝いメニュー 紫黒米入りごはん 牛乳 赤魚西京焼 おひたし おにしめ	814 34.3 17.1 3.3	牛乳 赤魚西京漬 薩摩揚げ	鶏肉 昆布 鶏肉	ほうれん草 にんじん ごぼう しいたけ	もやし 枝豆 だいこん グリーンピース		給食精米 ごま こんにゃく	強化米 紫黒米 里芋 上白糖
7(火)	パン	黒糖食パン はちみつマーガリン 牛乳 ささみのレモン漬 野菜スープ お祝いデザート	887 35.7 29.7 3.6	牛乳 ベーコン	鶏肉	レモン果汁 レタス たまねぎ セロリー	レモン キャベツ にんじん 小松菜		クレープ 黒砂糖 片栗粉 上白糖	食パン はちみつマーガリン サラダ油 じゃがいも
8(水)	ごはん	1.2年生給食 3年生お弁当 ツナピラフ 牛乳 水餃子のスープ ヨーグルト(ソール)	780 29.2 23.1 2.1	ツナ ベーコン ぎょうざ	ムキエビ 牛乳 ソール	コーン にんじん 粉パセリ 青梗菜	グリーンピース たまねぎ ねぎ もやし		バター 強化米	給食精米
9(木)	麺	1.2年生給食 3年生お弁当 みそバターラーメン 牛乳 しゅうまい いちご	761 30.9 24.4 3.9	牛乳 豚肉	シューマイ きくらげ	いちご にんにく もやし キャベツ	生姜 にら ねぎ にんじん	コーン メンマ	中華めん	バター
10(金)	お弁当									
13(月)	卒業式									
14(火)	パン	鉄分UPメニュー ピザトースト 牛乳 グリーンサラダ クラムチャウダー	813 37.6 32.2 3.8	ベーコン ムキエビ 牛乳 ハム	ウインナー チーズ あさり	ピーマン コーン 粉パセリ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム レタス ブロッコリー	にんじん	食パン バター ドレッシング	サラダ油 じゃがいも
15(水)	ごはん	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ほうれん草のみそ汁	739 30.8 21.5 2.2	牛乳 豆腐 かつお節	鶏肉 油揚げ 味噌	レタス だいこん ねぎ	白菜 にんじん ほうれん草		給食精米 じゃがいも	強化米
16(木)	麺	すきやきうどん 牛乳 シーザーサラダ	773 33.4 19.7 3.9	豚肉 かまぼこ ベーコン	かつお節 牛乳	白菜 にんじん しゅんぎく レタス	えのきたけ しいたけ ねぎ きゅうり	たまねぎ 水菜 コーン	ソフトめん 上白糖	こんにゃく ドレッシング
17(金)	ごはん	カレーライス 牛乳 福神漬け フルーツ白玉	886 26.6 20.8 3.5	牛肉 牛乳	チーズ	たまねぎ にんにく グリーンピース トマト	にんじん 生姜 福神漬け いちご みかん、パイ、黄桃缶	チャツネ	給食精米 大麦 サラダ油 上白糖	強化米 じゃがいも カレールウ 白玉だんご
21(火)	お弁当									
22(水)	お弁当									
23(木)	終業式 お弁当									

学校給食栄養基準	820	エネルギー(kcal)	月平均栄養価	819	*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食当たりに必要な栄養摂取基準です。 *材料・その他の都合で献立が変わることがあります。
	30.0	タンパク(g)		33.0	
	25.0	脂質(g)		24.5	
	3.0	塩分(g)		3.3	

お弁当日

3年生: 3/8(水)
3/9(木)
3/10(金)
1. 2年生: 3/10(金)
3/21(火)~23(木)

**3/1(水)~3(金)は、
3年生リクエスト給食になります。
また、2年生は修学旅行のため
給食がありません。
3年生は3/7(火)で給食が
最後になります。**

**3/10(金)備蓄用カレーを
配布します。
ご家庭でも、災害に備え、
避難場所の確認や
非常食の賞味期限を確認しましょう。**