



3月分給食献立予定表



H29年度3月 相馬市立向陽中学校

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		カや熱のもとになる		
1(木)	ソフト麺	1.3年生給食 肉うどん 牛乳 笹かまのカレー揚げ ちぐさし和え	846 42.3 18.3 4.7	鶏肉 牛乳 卵 なると	かつお節 笹かまぼこ いか	にんじん 白菜 小松菜	キャベツ たまねぎ しいたけ	ソフトめん 白絞油 砂糖	薄力粉 いりごま 強化米	
2(金)	ひな祭り献立 ちらしずし	1.3年生給食 ちらしずし 牛乳 ヨーグルト 菜の花のしらす和え すまし汁	791 33.2 19.6 2.7	あぶらあげ きざみのり しらす 豆腐	鶏肉 卵 牛乳 ヨーグルト かまぼこ かつお節	ごぼう かんぴょう 菜の花 にんじん	しいたけ さやえんどう もやし むき枝豆	えのき 小松菜	砂糖 いりごま 大麦	サラダ油 給食精米 強化米
5(月)	カミカミ献立 七穀米ごはん	七穀米の豆カレー 牛乳 福神漬 レコンサダ お祝いデザート	898 28.8 26.2 3.6	豚肉 チーズ ツナ	レンズ豆 牛乳 アイス	たまねぎ にんにく グリーンピース チャツネ	にんじん 生姜 野菜ジュース だいこん	きゅうり レタス 福神漬	給食精米 七穀米 カレールウ パン粉	強化米 じゃがいも いりごま サラダ油
6(火)	黒糖コッペパン	黒糖コッペパン ハチミツ&マーガリン ハムチーズフライ シザーサラダ ふわ卵スープ	811 32.8 31.5 2.9	牛乳 チーズ ベーコン	ハム 卵	レタス たまねぎ 水菜 パセリ	きゅうり にんじん コーン 白菜	生姜	黒糖コッペパン はちみつマーガリン パン粉 ドレッシング	小麦粉 じゃがいも サラダ油
7(水)	卒業お祝い献立 紫黒米ごはん	紫黒米入りごはん 牛乳 紅鮭 ポパイサラダ 豚汁	830 35.1 23.7 2.9	ハム 牛乳 豆腐	紅鮭 豚肉 味噌 牛乳	ほうれんそう コーン にんじん だいこん ごぼう ねぎ	きゅうり にんにく だいこん ねぎ	きゅうり にんにく だいこん ねぎ	給食精米 砂糖 すりごま こんにゃく	強化米 紫穀米 サラダ油 いりごま じゃがいも
8(木)	中華麺	1・2年生のみ給食 3年生お弁当 みそラーメン 牛乳 手作り蒸しパン	782 30.8 19.8 3.5	豚ひき肉 チーズ	牛乳	生姜 もやし にんじん コーン	にんにく ねぎ 白菜 にら	きくらげ レーズン	中華めん バター	蒸しパン粉
9(金)	鉄分UP献立 わかめごはん	1・2年生のみ給食 3年生お弁当 わかめごはん 牛乳 たらの甘酢あんかけ あさりスープ	764 29.3 17.5 2.0	牛乳 豆腐	たら あさり	わかめ にんじん ピーマン 青梗菜	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし	給食精米 強化米 サラダ油	大麦 片栗粉 砂糖	
12(月)		お弁当								
13(火)	卒業式									
14(水)	エビピラフ	エビピラフ 牛乳 春雨サラダ ワンタンスープ	740 26.2 19.5 2.6	ベーコン ハム なると エビ	牛乳 卵	たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ ねぎ	にんじん マッシュルーム きくらげ きゅうり 生姜	もやし にら きくらげ 生姜	給食精米 バター いりごま ワンタン	強化米 春雨 ドレッシング
15(木)	ソフト麺	スパゲティミートソース 牛乳 ビーンズサラダ いちご	898 37.3 22.6 4.3	豚肉 牛乳 わかめ	チーズ ひよこ豆	たまねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム	にんじん 生姜 セロリー トマト	レタス きゅうり コーン 枝豆 いちご	バター ソフトめん ドレッシング	ワイン いりごま
16(金)	日本型食生活の日 ごはん	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き マカロニサラダ 具だくさん汁	768 31.5 22.2 3.8	牛乳 ハム 味噌	ホッケ 凍豆腐 かつお節	きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ	にんじん 白菜 だいこん葉 しいたけ	給食精米 マカロニ	強化米 マヨネーズ	
19(月)	ごはん	ごはん 牛乳 フライドチキン わかめの生姜醤油あえ にらたま汁	772 29.1 23.2 2.7	牛乳 わかめ かつお節	鶏肉 味噌 卵	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう	生姜 もやし えのき にら	大根 えのき にら	強化米 サラダ油 給食精米 片栗粉	じゃがいも
20(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	809	*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。
	30.0	タンパク(g)		32.4	
	25.0	脂質(g)		22.1	
	3.0	塩分(g)		3.3	*材料・その他の都合で献立が変わることがあります。

お弁当日

1・2年生
3/12(火)
3/20(火)
~
3/23(金)

3年生
3/8(木)
3/9(金)
3/12(月)

1年も終わりに近づきました。
自分自身で健康を守り、
健全で豊かな食生活を送るための能力、
つまり「食事の自己管理能力」を
育てるのが「食育」です。
春休みの間も規則正しい生活を心がけ、
早寝・早起き・朝ごはんのリズムを作しましょう。