



3月分給食献立予定表



H30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		力や熱のもとになる		
1(金)	ちらし寿司	ひな祭り献立 牛乳 青菜のごまマヨネーズ和え すまし汁 ひな祭りデザート	825 28.3 27.2 3.0	なると 豆腐 牛乳 卵	鶏肉 かつお節 油揚げ のり	小松菜 にんじん 大根 えのきたけ	キャベツ みつ葉 かんぴょう 枝豆 ごぼう	しいたけ かんばん 枝豆	給食精米 強化米 白すり胡麻 サラダ油	大麦 マヨネーズ 上白糖 いりごま
4(月)	防災カレー	防災給食 牛乳 豚汁 ビーンズサラダ チーズ磯部もち	740 25.6 31.7 4.2	牛乳 豆腐 かつお節 わかめ	豚肉 味噌 のり ミックス豆 チーズ	にんじん 白菜 レタス たまねぎ	大根 ねぎ きゅうり コーン	しいたけ	じゃがいも サラダ油 ドレッシング 救急カレー	こんにやく ごま もち
5(火)	ココア揚げパン	3年生リクエスト給食その④ 海藻サラダ ポトフ ヨーグルト	822 24.2 28.4 3.1	牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	ウィンナー	きゅうり にんじん たまねぎ レタス	コーン キャベツ 生姜		サラダ油 いりごま バター ココア ドレッシング	上白糖 じゃがいも コッペパン ドレッシング
6(水)	ゆかりごはん	卒業お祝い給食(3年生最後の給食) 牛乳 紅鮭 おにしめ のり和え	855 37.2 18.7 3.4	牛乳 のり 薩摩揚げ	鮭 昆布 鶏肉	ほうれん草 枝豆 ごぼう にんじん	もやし うめゆかり れんこん しいたけ		給食精米 じゃがいも 上白糖	強化米
7(木)	県立高校二期選抜 (お弁当の日)									
8(金)	県立高校二期選抜 (お弁当の日)									
11(月)	麦ごはん	日本型食生活の日(1,2年生のみ給食) 牛乳 鶏肉の韓国風焼 生姜醤油あえ 生揚げのみそ汁	761 32.2 22.7 2.9	牛乳 わかめ みそ	鶏肉 生揚げ かつお節	にんにく 小松菜 にんじん 大根	生姜 もやし ねぎ		給食精米 上白糖 じゃがいも	強化米 ごま油 大麦
12(火)	コッペパン	(1,2年生のみ給食) 牛乳 白身魚のフリッター ジャム コーンサラダ ふわ卵スープ	748 36.5 25.2 3.5	牛乳 卵 ベーコン	たら チーズ	レタス きゅうり コーン ほうれん草	にんじん たまねぎ パセリ 生姜		コッペパン 天ぷら粉 ドレッシング	リンゴジャム サラダ油 パン粉
13(水)	卒業式									
14(木)	中華麺	みそバターラーメン 牛乳 ジャーマンポテト	776 30.5 19.7 3.9	豚肉 ベーコン	牛乳	生姜 もやし にんじん きくらげ	にんにく キャベツ コーン	たまねぎ	中華めん じゃがいも	バター サラダ油
15(金)	麦ごはん	牛乳 豆カレー 福神漬 大根サラダ	876 28.5 26.8 3.1	豚肉 チーズ ハム	レンズ豆 牛乳	たまねぎ にんにく 枝豆 大根	にんじん 生姜 チャツネ 福神漬	きゅうり レタス	大麦 じゃがいも 給食精米	強化米 マヨネーズ カレールー
18(月)	麦ごはん	鉄分UP献立 牛乳 マーボー豆腐 小松菜ナムル	800 29.1 21.6 2.7	牛乳 豆腐	味噌 焼竹輪 豚肉	にんじん もやし にんにく たまねぎ	小松菜 生姜 ねぎ にら	しいたけ たけのこ	給食精米 強化米 でん粉 ごま油	大麦 上白糖 サラダ油 ドレッシング
19(火)	コッペパン	カルシウムUP献立 牛乳 ブルベリージャム ツナサラダ マカロニシチュー	848 34.6 30.3 2.3	牛乳 ツナ缶	スライスチ 鶏肉	小松菜 キャベツ レモン汁 たまねぎ	きゅうり にんじん ぶなしめじ グリーンピース	コーン	コッペパン いりごま マカロニ ブルーベリージャム	上白糖 じゃがいも バター
20(水)	チキンライス	牛乳 野菜スープ コールスローサラダ	700 24.1 17.0 2.8	鶏肉 ウィンナー	牛乳	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー	にんじん レーズン もやし キャベツ		給食精米 強化米 上白糖 ドレッシング	大麦 バター じゃがいも
22(金)	終業式 給食・お弁当なし									

学校給食栄養基準	830	エネルギー(kcal)	月平均栄養価	804
	31.1	タンパク(g)		30.2
	23.1	脂質(g)		24.4
	2.5未満	塩分(g)		3.2

* 学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食あ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。

お弁当日

3年生
3/7(木)
3/8(金)
3/11(月)
3/12(火)

1・2年生
3/7(木)
3/8(金)

<防災給食の実施>
相馬市全体で防災給食を実施します。
向陽中学校では、
非常用に備蓄してあるカレーと、
家庭に買い置きしておける食材を使用した、
料理を提供します。
ご家庭でも、非常食の点検や災害について
話し合ってください。

