

# 3月献立表

北方町学校給食センター

日曜	主 食	献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	『緑』の食品 からだ おもに体の調子を整える	調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生	
2 げつ	かつ 勝カレー	カレーの具を ごはんにかけて、とんかつをのせて 食べてください。	こめ 米 マーガリン こむぎこ 小麦粉 揚げ油	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース	おろししょうが おろしんにんにく とりから 塩 ウスターソース こいちしょうゆ トマトケチャップ すりおろしりんご カレー粉 チャツネ	709	
		ブロッコリーのサラダ	さとう 砂糖 サラダ油		ブロッコリー きゅうり コーン にんじん	酢 うすくちしょうゆ こしょう	838	
3月3日 ひなまつり献立								
3 か	ずし ちらし寿司	ちらし寿司の具をごはんとまぜて食べてください。	こめ さとう 米 砂糖	あぶらあ 油揚げ ちくわ とりにく 鶏肉	れんこん しいたけ にんじん キヌサヤ	塩 酢 かりん うすくちしょうゆ	646	
		ぶたじる 豚汁	サラダ油 さといも 里芋	ぶたにくとうふ 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう 大根 にんじん もやし ねぎ	料理酒 おろししょうが 煮干しだし	753	
		ひなあられ	ひなあられ					
4 すい	水	コッペパン	ペンネのトマト煮	マカロニ	とりにく 鶏肉 ベーコン だいず 大豆	たま 玉ねぎ しめじ トマト	717	
		れんこんサラダ	マヨネーズ	ツナ	れんこん キャベツ きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ	829	
5 もく	木	ごはん	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン とうふ 豆腐	キャベツ しいたけ たま 玉ねぎ	厚削り節 料理酒 塩 こしょう うすくちしょうゆ	636
		チンジャオロース	かたくりこ 片栗粉 サラダ油 さとう 砂糖	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ	ピーマン たけのこ	おろしんにんにく こいちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	745	
6 きん	金	減量 コッペパン	や 焼きそば	ちゅうかめん 中華麺 サラダ油	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん	ウスターソース 塩 こしょう オイスターソース こいちしょうゆ うすくちしょうゆ おろしんにんにく	/
		【小学生】 弁当	スナップエンドウのマリネ	さとう 砂糖 サラダ油		たま 玉ねぎ ピーマン	酢 こしょう 塩 うすくちしょうゆ	710
9 げつ	ごは ん	中3 リクエスト献立	こまつな 小松菜のみそ汁	とう 豆腐 みそ	こまつな たま 小松菜 玉ねぎ 大根 にんじん	煮干し	616	
		どりにく 鶏肉のから揚げ (スタミナサラダ)	かたくりこ あ 片栗粉 揚げ油 さとう (砂糖 オリーブオイル)	どりにく 鶏肉	(キャベツ コーン きゅうり にんじん ブロッコリー)	おろししょうが おろしんにんにく 塩 こしょう 料理酒 うすくちしょうゆ (酢 塩 こしょう ガーリックパウダー うすくちしょうゆ)	710	
10 か	火	中3 リクエスト献立	こめ 米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	ぎゅうにく たまご 牛肉 卵	にんじん もやし ほうれん草	おろしんにんにく 塩 料理酒 うすくちしょうゆ こいちしょうゆ 豆板醤	656	
		ピビンバ	さといも 里芋	あぶらあ 油揚げ みそ 豆腐	だいこん キャベツ たくき 大根 白菜キムチ	厚削り節	768	
11 すい	水	中3 リクエスト献立	はるさめ あぶら 春雨 ごま油 ごま	ベーコン	しいたけ にんじん こまつな たま 小松菜 玉ねぎ *HAPPY*	厚削り節 塩 こしょう うすくちしょうゆ 料理酒	662	
		こくとう 黒糖パン	はるさめ 春雨スープ『ハッピーにんじんの日』	こむぎこ あ 小麦粉 揚げ油 さとう 砂糖	たこ ちくわ たまご 卵 あお 青のり かつお節	キャベツ にんじん	塩 トマトケチャップ ウスターソース	759
12 もく	木	ごはん	じゃがいも こんにやく	じゃがいも こんにやく	どりにく ちくわ あつあ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	にんじん たま 玉ねぎ れんこん 青豆	うすくちしょうゆ こいちしょうゆ 料理酒	638
		【中学生】 弁当	な 菜の花和え	さとう 砂糖		ほうれん草 菜の花 白菜 コーン	うすくちしょうゆ	/
13 きん	金	中3 リクエスト献立	うどん サラダ油 砂糖	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉 豚肉 みそ	たけのこ しいたけ たま 玉ねぎ にんじん	おろししょうが こいちしょうゆ うすくちしょうゆ 料理酒 豆板醤	753	
		チーズパン	ジャージャー麺	マヨネーズ	ロースハム チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ 塩 こしょう	862
		ハムとチーズのサラダ	デザート					
16 日	ちゅうがっこうそつぎょうしき (給食はありません)							

日	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 かからだ おもに体をつくる	『緑』の食品 からだちようしとの おもに体の 調子 を整える	ちゅうみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
17 か火	ごはん	ごもく 五目うどん	うどん	とりにく あぶら 鶏肉 油あげ	しいたけ にんじん ほうさい 白菜 ねぎ	厚削り節 みりん うすくちしろうゆ	662
		おかかマヨネーズ和え	マヨネーズ	ちくわ かつお節	せんざりだいこん 千切大根 にんじん キャベツ	こいくちしろうゆ	777
18 すい水	ホットドッグ (フランクフルト、キャベツ、ケチャップ)		ドックパン	フランクフルト	キャベツ	トマケチャップ うすくちしろうゆ	602
		オニオンスープ	じゃがいも	ベーコン 豚肉	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん	厚削り節 うすくちしろうゆ 塩 こしょう	701
19 もく木	ごはん	わかめスープ	小1.2.3年:2個、小4.5.6年:3個、中学生と先生:4個 わかめ 豆腐		キャベツ にんじん 玉ねぎ	厚削り節 うすくちしろうゆ 塩 こしょう	626
		あぎょうぞそ やさい 揚げ餃子(添え野菜)	こむぎこ あぶら 小麦粉 揚げ油	ぶたにく 豚肉	キャベツ 玉ねぎ なら (もやし にんじん)	おろしにんにく おろししょうが (うすくちしろうゆ)	748
23 げつ月	ごはん	だいこん しる 大根のみそ汁		あぶらあ 油揚げ わかめ みそ	だいこん 大根 にんじん ねぎ	煮干し	629
		めひかりのから揚げ そ(添え野菜)	あぶらあ かたくこ 揚げ油 片栗粉	めひかり	(キャベツ ゆかり)	塩 こしょう (うすくちしろうゆ)	737
24 か火	ごはん	ふわふわスープ	じゃがいも パン粉	とりにく チーズ なまご 鶏肉 チーズ 卵	にんじん 玉ねぎ コーン	どりがら 塩 こしょう うすくちしろうゆ パセリフレッシュ	655
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	こしょう うすくちしろうゆ	768
		しょうがくせい (小学生のみ)お祝いデザート	デザート			リクエスト献立楽しみ♪	

★ 牛乳 (赤の食品)は毎日ついています★

★ 主食は『黄』の食品です★

※マヨネーズは卵 不使用の商品です。

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。

- カルシウム(小魚、牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等)、
- 鉄分(レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、
- 食物繊維(麦、野菜、海藻、豆類等)



【3月の平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	659kcal	24.7g	21.2g	327mg	2.2mg	2.4g	4.9g	中学生	764kcal	28.5g	23.6g	350mg	2.6mg	2.9g	5.9g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g

この日はハッピー人参加入っています♪  
 ○3月のしいたけは北方産を使用する予定です。  
**中3 ☆ 小6 リクエスト献立**

3月のリクエスト献立は中学3年生、小学6年生です。  
 これまで学習してきたことを生かして、こだわりの献立を考えました。



3月9日(月)  
**【献立】** ごはん・牛乳・小松菜のみそ汁・  
 鶏のから揚げ・スタミナサラダ  
**【こだわり】**  
 班の人の嫌いな物を入れないこと  
 + 黄:赤:緑のバランスを良くする



3月18日(水)  
**【献立】** ホットドッグ・牛乳・オニオンスープ  
**【こだわり】**  
 ホットドッグの組み合わせを良くしたところです。  
 色のバランスがいい感じになるように、工夫して、オニオン  
 スープとの組み合わせを良くしたところです。  
 栄養のバランスが等しくなるようにしました。



3月10日(火)  
**【献立】**  
 ビビンバ・牛乳・キムチ汁  
**【こだわり】**  
 韓国風をイメージした給食にしました



3月19日(火)  
**【献立】** ごはん・牛乳・わかめスープ・  
 揚げ餃子・添え野菜  
**【こだわり】**  
 炭水化物だけにならないようにして、タンパク質も、  
 ビタミンBもとった。バランスを考えた、献立にした。



3月11日(水)  
**【献立】**  
 黒糖パン・牛乳・春雨スープ・たこ焼き風  
**【こだわり】**  
 黒糖パンにあうようにバランスよく作った  
 温かい料理を入れることができた  
 ビタミンcを取ることができた



3月23日(月)  
**【献立】** ごはん・牛乳・大根のみそ汁・  
 めひかりの唐揚げ・ゆかり和え  
**【こだわり】**  
 バランスを考えながら献立を立てた。  
 誰もが好きな食べ物を考えて立てた。



3月13日(金)  
**【献立】** チーズパン・牛乳・  
 ジャーチャー麺・ハムとチーズのサラダ  
**【こだわり】**  
 私達の好きな食材を入れながらも  
 カルシウム多めの美味しい献立にしました。



3月24日(火)  
**【献立】** ごはん・牛乳・  
 ふわふわスープ・マカロニサラダ  
**【こだわり】**  
 まずふわふわスープにあう副菜と黄・赤・緑の分量のバランス  
 を考えました。ふわふわスープとマカロニサラダのバランスや、  
 ふわふわスープとあうと思ったのでこの献立にしました。