



3月 献立表



北方町学校給食センター

日	曜日	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 おもに体をづくる	『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	
3月3日 ひなまつり献立									
3	げつ	ずし	ちらし寿司	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 みりん うすちししょうゆ	627
				ぶたじる 豚汁	あぶら さといも サラダ油 里芋	ぶたにくとうふ 豚肉 豆腐	ごぼう だいこん 大根 にんじん もやし ねぎ	料理酒 おろししょうゆ 煮干しだし みそ	734
4	か	火	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 たまご 玉ねぎ	厚削り節 料理酒 塩 こしょう うすちししょうゆ	617
				チンジャオロース	かたくりこ 片栗粉	あぶら さとう サラダ油 砂糖	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ	ピーマン たけのこ	おろしにんにく こいくちしょうゆ うすちししょうゆ みりん
5	すい	水	コッペパン	チリコンカン	じゃがいも	だいず ぶたにく 大豆 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん トマト	パセリフレーク おろしにんにく チリソース パブリカ トマケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	643
				マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	まぐろチャンク	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう	740
6	もく	木	ごはん	にくだんご 肉団子スープ	ほろきめ 春雨	ミートボール	はくさい 白菜 しいたけ たまご 玉ねぎ にんじん	厚削り節 うすちししょうゆ 塩 こしょう	624
				ソーセージと もちもちチーズ焼き	小6 リクエスト献立	じゃがいも サラダ油	ウインナー チーズ	たま 玉ねぎ コーン	パセリフレーク 塩 こしょう
7	きん	金	コッペパン	げんりょう 減量	ミートソーススパゲティ	スパゲティ マーガリン	たま 玉ねぎ にんじん ピーマン	おろしにんにく 塩 こしょう ウスターソース トマケチャップ デミグラスソース ホウワイン	—
				しょうがくせい 【小学生】弁当	スナップエンドウのマリネ	さとう 砂糖	あぶら サラダ油	たま 玉ねぎ ピーマン	酢 うすちししょうゆ 塩 こしょう
10	げつ	月	ごはん	中3 リクエスト献立	こんにゃく サラダ油 砂糖	きゅうにく あつあ 牛肉 厚揚げ	はくさい しんたま 白菜 新玉ねぎ ねぎ	みりん うすちししょうゆ こいくちしょうゆ	632
				すき焼き煮	フルーツポンチ	ゼリー ナタデココ	パイン みかん	—	745
11	か	火	ごはん	中3 リクエスト献立	ほうとう	ぶたにく あぶらあ 豚肉 油揚げ みそ	かぼちゃ だいこん 大根 にんじん 白菜	煮干し	609
				かみかみサラダ	マヨネーズ ごま	ごぼう にんじん きゅうり	うすちししょうゆ こしょう 塩	713	
12	すい	水	コッペパン	中3 リクエスト献立	マーガリン こむぎこ 小麦粉	さけ きゅうにゆう 鮭 牛乳	たま 玉ねぎ ほうれん草 にんじん	クリームチーズ どりがら 白ワイン 塩 こしょう うすちししょうゆ おろしにんにく	627
				さけ 鮭とほうれん草のクリーム煮	ブロッコリーとコーンのサラダ	マヨネーズ	かつお節	ブロッコリー コーン にんじん キャベツ	うすちししょうゆ
13	もく	木	チキンカレー	カレーの具をごはんにかけて食べてください。	こめ じゃがいも マーガリン 米 じゃがいも マーガリン	とりにく 鶏肉 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん	おろししょうゆ おろしにんにく どりがら 塩 ウスターソース こいくちしょうゆ トマケチャップ おろしにんにく カレー粉 チャツネ	666
				『ハッピーにんじんの日』	こむぎこ 小麦粉	ちりめん	グリンピース *HAPPY*	—	821
				ごまじゃこサラダ	あぶら さとう サラダ油 砂糖	ごま	きゅうり キャベツ にんじん	酢 うすちししょうゆ	—
17	げつ	月	おやこどん 親子丼	親子丼の具を ごはんにかけて食べてください。	こめ さとう かたくりこ 米 砂糖 片栗粉	とりにく たまご 鶏肉 ちくわ 卵	にんじん しいたけ ねぎ たまご 玉ねぎ	こいくちしょうゆ うすちししょうゆ みりん 料理酒 厚削り節	655
				すあ のり酢和え	さとう 砂糖	ちりめん のり かつお節	ほうれん草 もやし にんじん	酢 うすちししょうゆ	759
18	か	火	ごはん	小6 リクエスト献立	きのこ 新玉ねぎの和風スープ	ベーコン	しんたま 新玉ねぎ ぶなしめじ	厚削り節 うすちししょうゆ 塩 こしょう パセリフレーク	605
				かんぜんたいから 完全体から揚げ	あぶら かたくりこ 揚げ油 片栗粉	とりにく こな 鶏肉 粉チーズ	き ぼ だいこん (切り干し大根) もやし	おろししょうゆ おろしにんにく 塩 こしょう 料理酒 うすちししょうゆ (ゆかり うすちししょうゆ)	707

日 曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	しよくひん 『黄』の食品 おもにエネルギーになる	あか しよくひん 『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	みどりしよくひん 『緑』の食品 からだちようしどとの おもに体の『調子』を覚える	ちようみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
21 みん 釜	小6 リクエスト献立	カルシウムたっぷりスープ	かたくりこ 片栗粉	たまご 卵 わかめ	たま 玉ねぎ えのき	煮干し 料理酒 塩 うすちしょうゆ	632
	ミルクパン	たこ焼き風	こむぎこ 小麦粉 あぶら 揚げ油 さとう 砂糖	たまご たこ ちくわ 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	727
24 げつ 月	チキンライス	チキンライスの具を ごはんとまぜて食べてください。	こめ 米 マーガリン	とりにく 鶏肉	たま コーン にんじん 玉ねぎ グリンピース	トマトケチャップ カレー粉 塩 こしょう	596
	小6 リクエスト献立	ミルクスープ (小学生のみ)お祝いデザート	じゃがいも	ベーコン 牛乳	はくさい 白菜 にんじん ブロッコリー	とりがら 白ワイン 塩 こしょう うすちしょうゆ	697
25 か 火	ごはん	わかめうどん	うどん	とりにく 鶏肉 わかめ あぶら 油あげ	しいたけ にんじん ねぎ 白菜	煮干し みりん 塩 うすちしょうゆ	676
	ごはん	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	こいくちしょうゆ	792

- ★ 牛乳 (赤の食品)は毎日ついています ★
- ★ 主食は『黄』の食品です ★

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)、



リクエスト献立楽しみ♪



※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	629kcal	23.5g	19.1g	324mg	2.1mg	2.1g	4.9g	中学生	740kcal	27.2g	21.3g	350mg	2.5mg	2.5g	6.0g
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が入っています♪

3月のしいたけ、ねぎ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10日(月)
【献立】
 ごはん・牛乳・すき焼き煮
 フルーツポンチ
【こだわり】
 6つの基礎食品群をふまえた
 栄養バランスのとれた献立



3月11日(火)
【献立】
 ごはん・牛乳・ほうとう
 かみかみサラダ
【こだわり】
 バランスの良い献立を
 考えた!



3月12日(水)
【献立】
 コッペパン・牛乳
 鮭とほうれん草のクリーム煮
 ブロッコリーとコーンのサラダ
【こだわり】
 ○6つの基礎食品群をふまえた
 栄養バランス
 ○北方や延岡、宮崎県の食材 など



3月18日(火)
【献立】
 ごはん・牛乳・完全体から揚げ
 きのこと新玉ねぎの和風スープ
 切り干し大根のゆかり和え
【こだわり】
 班のみんなが入りたい食べ物

3/24(月)の『ミルクスープ』をリクエスト!

3/6(木) リクエスト!
 『ソーセージともちもちチーズ焼き』



3月21日(金)
【献立】
 ミルクパン・牛乳・たこ焼き風
 カルシウムたっぷりスープ
【こだわり】
 延岡の食材を入れたこと。
 五大栄養素を意識したこと。

