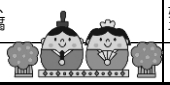
令和4年度

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 おもに体をつくる	『緑』の食品 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
1 水	いもっこパン	野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ　しいたけ　にんじん　玉ねぎ	パセリ 厚削り節 うすくちしょうゆ 塩　こしょう	623 718
		魚のトマトソース和え	揚げ油　マーガリン　砂糖　片栗粉	しいら	玉ねぎ　コーン　トマト	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	
ひなまつりメニュー							
2 木	ちらし寿司	ちらし寿司の具をごはんに混ぜて食べてください。	ごはん　砂糖	油揚げ　ちくわ　鶏肉	れんこん　しいたけ　にんじん　キヌサヤ	塩　酢　みりん うすくちしょうゆ	608 707
		花ふのすまし汁	花ふ　里芋	わかめ　豆腐	玉ねぎ　にんじん　えのき　ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ みりん	
		ひなあられ	ひなあられ				
3 金	食パン	クリームシチュー	じゃがいも　小麦粉　マーガリン	鶏肉　牛乳　チーズ	玉ねぎ　にんじん　グリンピース	とりがら 塩　こしょう うすくちしょうゆ クリームポタージュ	718 752
		アスパラガスのサラダ	砂糖	ロースハム	アスパラガス　きゅうり　にんじん キャベツ　コーン	酢　こしょう うすくちしょうゆ	
		チョコジャム	チョコジャム				
6 月	ごはん	小松菜のみそ汁		豆腐　わかめ　みそ	小松菜　にんじん	煮干しだし	701 826
		とん勝 （添えキャベツ）（一食ソース）	小麦粉　パン粉　揚げ油	豚肉　卵	（キャベツ）	塩　こしょう （一食ソース）	
		イイ予感♪ゼリー	いよかんゼリー				
7 火	ごはん	魚そうめん汁		魚そうめん　油揚げ	にんじん　ほうれん草　しいたけ 玉ねぎ　白菜	厚削り節 うすくちしょうゆ みりん　塩	626 702
		がんもどきの甘辛炒め	ごま油　砂糖	がんもどき　豚肉	カラーピーマン　にんじん 玉ねぎ　さやいんげん	おろしにんにく おろししょうが 酒　みりん　豆板醤 こいくちしょうゆ	
8 水	レーズンパン	豆乳スープ	じゃがいも	豆乳　ウインナー　鶏肉	白菜　にんじん　玉ねぎ　コーン	とりがら 塩　こしょう うすくちしょうゆ 白ワイン	611 702
		チキンマカロニサラダ	マカロニ　マヨネーズ	鶏肉	キャベツ　きゅうり　にんじん	塩　こしょう	
9 木	ごはん	肉じゃが	じゃがいも　糸こんにゃく　砂糖 サラダ油	豚肉　厚揚げ	にんじん　玉ねぎ　グリンピース	みりん　酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	637 747
		菜の花和え	砂糖　ごま		ほうれん草　菜の花　キャベツ　コーン	うすくちしょうゆ	
10 金	お別れ遠足（弁当の日）						
13 月	中3リクエスト ビーフグルトカレー	ビーフグルトカレーの具をごはんと一緒に食べてください。	じゃがいも　マーガリン 小麦粉	牛肉　チーズ　ヨーグルト	玉ねぎ　にんじん　グリンピース 	おろししょうが おろしにんにく とりがら　塩 ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ すりおろしのんこ カレー粉　チャツネ	693 814
		ひじきの白和え	こんにゃく　砂糖　ごま	ひじき　豆腐　みそ	にんじん　青豆　ほうれん草		
14 火	中3リクエスト ～親と子、感動の再会～ ファミリーライス	ファミリーライスの具をごはんと一緒に食べてください。	ごはん　砂糖　サラダ油　片栗粉	鶏肉　ちくわ　卵	にんじん　しいたけ　ねぎ　玉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん　料理酒 厚削り節	629 737
		りっちゃんと磯野家の夢のコラボレーションサラダ	砂糖　ごま油　ごま	ロースハム　昆布　かつお節 ちりめん　わかめ　茎わかめ 赤かえでのり	キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン トマト　もやし	うすくちしょうゆ 酢	
15 水	中3リクエスト 減量 コッペパン	おいしさぎゅ～っとナポリタン	スパゲティ　オリーブ油	ウインナー　チーズ	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム カラーピーマン	トマトケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース 赤ワイン 塩　こしょう	696 809
		おいしさぎゅ～っとポテトサラダ	じゃがいも　マヨネーズ	うずらの卵　ツナ　ロースハム	にんじん	塩　こしょう	
		（中学生のみ）お祝いデザート	ケーキ				
16 木	中学校　卒業式						

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 おもに体をつくる	『緑』の食品 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
17 金	ミルクパン	ペンネのクリーム煮	マカロニ　小麦粉　マーガリン サラダ油	鶏肉　スキムミルク　牛乳	ほうれん草　にんじん　玉ねぎ	とりがら 塩　こしょう うすくちしょうゆ	614 705
		スナップえんどうのマリネ	砂糖　オリーブ油		玉ねぎ　カラーピーマン　スナップえんどう キャベツ	酢 うすくちしょうゆ 塩　こしょう	
小6リクエスト 20 月	三色丼 三色丼の具をごはんにのせて食べてください。		ごはん　サラダ油　砂糖	卵　鶏肉　大豆	あおまめ 青豆	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん　酒 おろししょうが	619 725
		わかめスープ	ごま	わかめ　豆腐	キャベツ　にんじん　玉ねぎ　えのき　ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 塩　こしょう	
21 火	春分の日						
小6リクエスト 22 水	黒糖パン	ポークビーンズ	じゃがいも　サラダ油　砂糖	大豆　豚肉	玉ねぎ　にんじん	パセリ おろしにんにく トマトケチャップ トマトピューレ 塩　こしょう ウスターソース こいくちしょうゆ	682 784
		千切り大根のごまマヨサラダ	ごま　マヨネーズ	ツナ	キャベツ　千切大根　きゅうり　にんじん コーン	うすくちしょうゆ	
		(小学生のみ)お祝いデザート	ケーキ				
23 木	小学校　卒業式						
24 金	修了式						

★　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）、
○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	651kcal	26.1g	20.6g	332mg	2.4mg	2.3g	7.0g	中学生	751kcal	29.8g	23.1g	352mg	2.8mg	2.7g	8.3g
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

✪はハッピー人参が入っています♪

○ ３月のしいたけは北方産を使用する予定です。

中学３年生・小学６年生　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。
主菜リクエストの１位と２位に合う副菜や汁物を、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１３日（月）ビーフグルトカレー、牛乳、ひじきの白和え

カレーにヨーグルトを入れることで、バランスを良くなるようにした

３月１４日（火）～親と子、感動の再会～ファミリーライス、牛乳、
りっちゃんと磯野家の夢のコラボレーションサラダ

・栄養のバランスを考えて献立を立てた
・無機質が足りないと感じたので、補うために海藻の入ったサラダと、小学１年生のときに習った懐かしの“りっちゃんサラダ”をミックスしたサラダを考えた

３月１５日（水）減量コッペパン、牛乳、おいしさぎゅ～っとナポリタン、
おいしさぎゅ～っとポテトサラダ

社会の授業で、この季節のきゅうりは値段が高いと習ったので、きゅうりを使わないポテトサラダにした

３月２０日（月）
・三色丼
・牛乳
・わかめスープ

栄養のバランスが良い、地場産物の食材を取り入れた、３月の季節を考えた

３月２２日（水）
・黒糖パン
・牛乳
・ポークビーンズ
・千切り大根のごまマヨサラダ

宮崎県でたくさん生産されている千切大根を使っている、五大栄養素を全て取り入れる