



令和3年度

がつこんだてよていひょう
3月献立予定表

裏磐梯学校給食共同調理場



今年度の給食は3月17日が最終日となります。保護者の皆さまには、学校給食にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

日付	献立名		栄養価					赤…血や肉になる	緑…体の調子をととのえる	黄…力や熱のもとになる	給食が休みのところ
			E kcal	P g	F g	塩分 g	1群 2群	3群 4群	5群 6群		
1 (火)	✽受験応援献立✽ ごはん 田舎汁 みそ豚カツ 海藻サラダ CaFeチーズ		小	684	25.5	23.5	2.5	みそ豚カツ 牛乳 チーズ 厚揚げ	にんじん しいたけ 大根・白菜 ねぎ コーン	ごはん ごま油	
			中	830	30.8	27.9	3.2	海藻 みそ ロースハム	サラダこんにゃく きゅうり ごぼう キャベツ	サラダ油 三温糖	
2 (水)	✽ひなまつり献立✽ ひなあられ 五目ちらしずし すまし汁 蒸ししゅうまい 春野菜サラダ		小	768	27.1	32.3	2.1	鶏糸卵 牛乳 鶏むね なたと	かんぴょう にんじん しいたけ ほうれん草	ごはん マヨネーズ	
			中	993	32.7	38.9	2.7	木綿豆腐 しゅうまい 豆麩・ツナ ひなあられ	ごぼう 菜の花 きぬさや キャベツ		
3 (木)	煮込みうどん きのこ信田 からしあえ オレンジ		小	530	26.2	19.9	1.6	鶏むね 牛乳 油揚げ きのこ信田	にんじん ねぎ・もやし しいたけ 小松菜	うどん 三温糖	中学校 3年生
			中	601	30.1	21.4	1.9	かまぼこ	ほうれん草 えのき茸 ごぼう オレンジ		
4 (金)	ごはん 大根みそ汁 鮭のパン粉焼き もやし磯和え		小	582	25.7	16.5	2.1	わかめ 牛乳 みそ 生鮭	にんじん もやし 大根 コーン	ごはん マヨネーズ	中学校 3年生
			中	692	30.4	18.7	2.5	油揚げ 青のり	ねぎ		
7 (月)	ごはん 春雨スープ 鶏肉のアーモンドからめ 和風サラダ		小	660	24.6	21.8	2.6	鶏むね 牛乳 鶏もも わかめ	にんじん 春雨 青梗菜 キャベツ	ごはん ごま アーモンド	
			中	784	29	25.3	3.1		しいたけ きゅうり コーン	三温糖 ごま油	
8 (火)	✽かみかみ献立✽ ピタパン ポトフ チリコンカン かみかみサラダ Caさかなつつハイ		小	560	27	16.9	2.6	Caさかなつつハイ 牛乳 ウインナー・ハム ミックスビーンズ	にんじん トマト缶 玉ねぎ 大根	ピタパン じゃが芋 三温糖	
			中	670	33	19	3.1	豚挽き・鶏挽き さきいか 白大豆	きゅうり キャベツ	白ごま コンソメ	
9 (水)	ごはん 白菜みそ汁 カレイ煮付け 切り干し大根ごまネーズ和え		小	736	26.3	31.1	1.6	木綿豆腐 牛乳 わかめ カレイ煮付け	にんじん 切り干し大根 ねぎ ほうれん草	ごはん 三温糖	
			中	876	30.8	36.2	1.9	油揚げ みそ	白菜 キャベツ	マヨネーズ 白すりごま	
10 (木)	✽中学校3年生卒業お祝い献立✽ 山塩ラーメン いかナゲット 中華サラダ お祝いケーキ		小	738	30.9	28.8	2.8	豚肉 牛乳 なたと	ほうれん草 しいたけ にんじん もやし	中華そば 白ごま 山塩 三温糖	
			中	936	38.7	32.4	3.1	いかナゲット ハム	メンマ きくらげ ねぎ きゅうり	ごま油 ケーキ	
11 (金)	ごはん すき焼き風煮 青菜のごま和え いよかん		小	576	21	14.1	0.8	豚肉 牛乳 焼き豆腐 車麩	にんじ しいたけ 白菜 ねぎ	ごはん 三温糖	中学校
			中						しらたき 小松菜 キャベ いよかん	白ごま	
14 (月)	わかめご飯 けんちん汁 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ		小	629	27.4	19.7	2.3	わかめ 牛乳 木綿豆腐	大根 こんにゃく にんじん にんにく・しょうが	ごはん さといも	中学校 3年生
			中	747	32.2	22.6	2.6	鶏むね みそ	ねぎ・コーン ブロッコリー ごぼう キャベツ	マヨネーズ	
15 (火)	ごはん ほうれん草サラダ ポークカレー 手作りりんごゼリー		小	662	23.4	15.2	1.7	豚肉 牛乳 ハム グリンピース	にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ	ごはん じゃが芋 カレールー	中学校 3年生
			中	789	27.9	17.7	2.3		コーン レモン汁 りんごゼリー	三温糖	
16 (水)	ごはん 具たくさん汁 焼き魚 ひじき炒め煮		小	554	24.1	13	1.4	厚揚げ 牛乳 みそ 枝豆	大根 ねぎ しらたき	ごはん じゃが芋	中学校 3年生
			中	656	28.3	14.3	1.8	ホッケ ひじき	ごぼう	三温糖	
17 (木)	✽小学校6年生卒業お祝い献立✽ クリームソーススパゲッテ イタリアンサラダ お祝いケーキ		小	680	22.5	23.9	1.9	シーフードミックス 牛乳 ベーコン	にんじん ほうれん草 マッシュルーム コーン	スパゲッテ麺 ホワイトソース	中学校 3年生
			中	780	26.5	27.2	2.2		玉ねぎ キャベツ パブリカ きゅうり	オリーブオイル ケーキ	

★食材料の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。

★献立表の右側のらんに1食あたりの E：エネルギー（Kcal）、P：たんぱく質（g）、F：脂肪（g）、塩分：食塩相当量（g）をのせました。家庭で作る食事の参考にしてください。

★給食で使用する食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。

