



令和2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19日が最終日となります。保護者の皆さまには、給食費の納入をはじめ、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 (月)	ココア揚げパン ウィンナースープ オムレツデミグラスソース キャベツサラダ		小 656	22.0	31.1	2.8	ウィンナー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	油	
			中 857	27.9	38.7	3.7	オムレツ		小松菜	たまねぎ きゅうり	砂糖		
									ケチャップ	しめじ	とうもろこし		
									マッシュルーム				
2 (火)	☆ひなまつり献立☆ 鯛めし すまし汁 五目厚焼きたまご もやしのおかかあえ ひなあられ		小 654	28.2	14.3	2.5	鯛 かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが	ごはん		
			中 765	33.5	15.9	3.2	なると	昆布	ほうれん草	もやし	麩	ひなあられ	
							豆腐			キャベツ			
							五目たまご焼き						
3 (水)	ごはん 肉じゃが アジアーモンドフライ 切り干し大根ごまネーズあえ		小 720	24.9	23.7	1.6	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが 切干大根	ごはん	マヨネーズ	
			中 873	29.7	28.0	2.0	アジアーモンドフライ		ほうれん草	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	ごま	中学校 3年生
										しいたけ	砂糖		
										しらたき			
4 (木)	カレーうどん コールスローサラダ オレンジ		小 640	24.6	19.4	2.4	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ レモン汁	うどん	カレールウ	
			中 728	27.8	22.1	2.9	ハム			グリーンピース	マヨネーズ		中学校 3年生
										ねぎ きゅうり			
										キャベツ オレンジ			
5 (金)	ゆかりごはん 中華スープ 肉詰めいなり ごまドレサラダ		小 649	20.8	23.5	1.6	鶏肉	牛乳	にんじん	ゆかり キャベツ	ごはん	ごまドレッシング	
			中 833	25.5	28.3	2.0	肉詰めいなり	わかめ	小松菜	ごぼう	春雨	マヨネーズ	中学校 3年生
										しいたけ	とうもろこし		
8 (月)	ごはん 大根のみそ汁 赤魚西京焼き 塩昆布あえ 豆乳パンナコッタ		小 645	24.8	19.1	2.0	油揚げ	牛乳	にんじん	大根	ごはん	ごま油	
			中 759	28.8	21.4	2.5	みそ	わかめ		キャベツ	豆乳パンナコッタ		
							赤魚	塩昆布		きゅうり			
9 (火)	☆中学校3年生リクエスト献立☆ キムチごはん かきたま汁 から揚げ アーモンド和え		小 670	29.8	25.6	2.8	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが	ごはん	ごま油	
			中 845	36.4	29.9	3.5	たまご		ほうれん草	キムチ にんにく	砂糖	ごま	
							豆腐			たまねぎ キャベツ	片栗粉	アーモンド	
							鶏肉			しいたけ			
10 (水)	☆中学校卒業お祝い献立☆ ピザトースト コンソメスープ カレージャーマンポテト (中のみ花豆モンブラン)		小 657	20.4	28.8	2.9	ベーコン	牛乳	ケチャップ	たまねぎ	食パン	花豆モンブラン	
			中 832	26.0	35.3	3.2	チーズ		トマト	食パン	オリーブオイル		
									ピーマン	ポテト			
									ほうれん草	カレー粉			
11 (木)	わかめうどん 肉まん 桜エビナムル		小 637	26.5	16.2	2.7	鶏肉	牛乳	小松菜	たまねぎ	うどん	ごま	
			中 732	30.4	18.3	3.3	油揚げ	わかめ	ほうれん草	ねぎ	肉まん	ごま油	
							なると	桜エビ	にんじん	しいたけ	砂糖		
										もやし			
12 (金)	ごはん マーボー豆腐 かに玉風たまご焼き 中華サラダ 手作りピーチジュレ		小 702	27.5	18.5	2.2	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	ごはん	ごま油	
			中				ピーマン			キャベツ たまねぎ			中学校
							豆腐			ねぎ しいたけ			
							みそ						
15 (月)	ごはん シチュー 若鶏ハーフ焼き ほうれん草ソテー		小 720	30.2	21.9	2.3	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごはん	ホワイトルウ	
			中 861	36.0	25.3	2.8	ベーコン		ほうれん草	グリーンピース	じゃがいも	バター	中学校 3年生
							若鶏ハーフ焼き				とうもろこし		
16 (火)	ごはん キャベツのみそ汁 たらの野菜あんかけ 春雨サラダ		小 647	24.9	19.4	2.2	油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ	ごはん	油	
			中 771	29.9	21.9	2.8	みそ	わかめ	ピーマン	えのき	片栗粉	ごま油	中学校 3年生
							たら		赤パブリカ	たまねぎ	春雨		
							ハム			きゅうり	砂糖		
17 (水)	カツカレー キャベツマヨサラダ 抹茶ウエハース		小 741	25.2	24.0	1.8	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	ごはん	カレールウ	
			中 895	30.5	28.4	2.2	チキンカツ			たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル	中学校 3年生
										グリーンピース	抹茶ウエハース	マヨネーズ	
										キャベツ			
18 (木)	みそラーメン しそ餃子 チョレギサラダ		小 698	27.6	23.1	2.6	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	中華麺	ごま	
			中 879	34.7	25.5	3.2	なると	のり	ニラ	キャベツ たまねぎ	ドレッシング		中学校 3年生
							みそ			きくらげ			
							しそ餃子			メンマ きゅうり			
19 (金)	☆小学校卒業お祝い献立☆ ビビンバ ワンタンスープ 小松菜サラダ (小のみ花豆モンブラン)		小 724	26.2	21.6	2.1	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	ぜんまい	砂糖	ごま油	
			中 858	31.3	24.5	2.6	錦糸卵		ほうれん草	もやし レモン汁	水あめ	油	中学校 3年生
							みそ		ニラ	たまねぎ	ワンタン		
							鶏肉		小松菜	キャベツ	花豆モンブラン		

★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。

