



# 3月 給食献立予定表

R7.2.21発行 小学校  
那珂川町学校給食センター

おもなしょくひん (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	からだをつくる				からだのちょうしをととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	むぎしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 くだもの	たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	ししつ 油脂			
まい	にち	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
3	月	ごもくごはん ごはん ごもくごはんのぐ チキンみそカツ はなかまほこのすましじる フルーツあんぱんプリン	とりにく あぶらあげ とりにく かまぼこ とうふ とうにゅう		にんじん かんぴょう しいたけ ごぼう		こめ さとう こむぎこ こめこ パンこ さとう みずあめ さとう れんにゅう さとう かたくりこ	あぶら あぶら あぶら		630 23.2 20.4 2.4	
4	火	しょくパン チョコクリーム にくだんご② クリームシチュー カットオレンジ		だっしふんにゅう とりにく ぶたにく とりにく とうにゅう		たまねぎ りんご ニンニク しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー オレンジ	こむぎこ さとう さとう れんにゅう さとう かたくりこ じゃがいも ルウ マーガリン	ショートニング カカオ あぶら		624 24.0 20.3 2.5	
5	水	【那珂川町産とちぎ和牛献立・なかちゃんランチ】 とちぎわぎゅうどん むぎごはん ぎゅうどんのぐ ひじきのあえもの にらたまじる こくとうパン	ぎゅうにく フレッシュミート たまご とうふ	ひじき にんじん にら		たまねぎ しょうが しらたき もやし きゅうり ねぎ	こめ おおむぎ さとう さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら		635 28.0 23.3 2.3	
6	木	はんぺんチーズフライ はなやさいサラダ やきそば	はんぺん たまご ハム ぶたにく なると	チーズ ブロッコリー にんじん		カリフラワー きゅうり キャベツ	こむぎこ こくとう パンこ かたくりこ やきそばめん	ショートニング あぶら ドレッシング あぶら		677 24.6 23.8 3.0	
7	金	ごはん プレーンオムレツ かんぴょうサラダ ハヤシシチュー	たまご ハム ぶたにく		にんじん	かんぴょう キャベツ コーン えだまめ たまねぎ マッシュルーム たもぎたけ しょうが ニンニク	こめ かたくりこ あぶら ドレッシング ごま あぶら		706 23.6 27.9 2.6		
10	月	ごはん のりたまごふりかけ とりのからあげ② のりすあえ のっぺいじる	たまご さばぶし だいす とりにく たまご まぐろツナ とりにく とうふ あぶらあげ	のり のり ほうれんそう にんじん		しょうが だいこん こんにゃく	さとう こむぎこ こむぎこ かたくりこ さといも かたくりこ	ごま あぶら あぶら ごま		652 26.5 24.7 2.2	
11	火	しょくパン ミックスジャム ハムステーキ グリーンサラダ つぶコーンスープ		だっしふんにゅう ハム ベーコン		いちご りんご キャベツ きゅうり たまねぎ しろいんげんまめ コーン	こむぎこ さとう さとう みずあめ あぶら ドレッシング マーガリン		625 25.0 23.9 3.1		
12	水	むぎごはん モロフライ・ちゅうのうソース じゃがいもそぼろに ちゃんこじる	モロ ぶたにく ぶたにく あぶらあげ		にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん はくさい ねぎ しょうが にんにく	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう あぶら	あぶら あぶら あぶら		633 27.2 19.4 1.7	
13	木	アップルパン ハニーマスタードチキン ほうれんそうサラダ スパゲティナポリタン		だっしふんにゅう とりにく ハム ウインナー		りんご レモン キャベツ コーン たまねぎ にんじん トマト ピーマン	こむぎこ さとう はちみつ さとう スパゲティ	ショートニング あぶら ごまあぶら あぶら		672 28.5 24.0 2.6	
14	金	ごはん えびしゅうまい② チョレギサラダ マーボーとうふ	えび たら とうふ ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ にら ニンニク しょうが	こめ しゅうまいかわ さとう パンこ かたくりこ かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング あぶら ごまあぶら		636 27.2 21.9 2.2	
17	月	【卒業お祝い献立】 せきはん・ごましお きんめだいのしおこうじやき ごぼうサラダ とんじる	きんめだい		にんじん にんじん	ごぼう きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ あずき こめこうじ さとう じゃがいも	ごま ノンエッグマヨ ごま あぶら		640 25.2 20.5 1.6	
18	火	はちみつパン チキンチーズやき ブロッコリーとツナのあえもの かぼちゃのシチュー おいおいいいいちごゼリー	とりにく まぐろツナ ウインナー ベーコン とうにゅう	だっしふんにゅう チーズ ブロッコリー にんじん かぼちゃ ほうれんそう		ピーマン パセリ ブロッコリー コーン たまねぎ しろいんげんまめ いちご	こむぎこ さとう パンこ さとう さとう ルウ さとう みずあめ	ショートニング あぶら ごまあぶら マーガリン あぶら		676 28.1 25.2 3.0	
19	水	そつぎょうしき ~きゅうしょくはありません~									
21	金	ごはん オニオンソースハンバーグ はるさめサラダ かんぴょうのみそじる いちごとみかんのゼリー	ぶたにく とりにく ハム とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ニンニク キャベツ きゅうり かんぴょう ねぎ いちご みかん	こめ さとう かたくりこ さとう さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら		659 24.3 20.8 2.7	
24	月	しゅうりょうしき ~きゅうしょくはありません~									

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量

★3月の平均栄養量

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、きゅうり、にら、ねぎ、しいたけ、きゅうりにく、ぶたにく(いちぶ)

エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g

エネルギー651kcal たんぱく質25.8g 脂質22.8g 塩分2.5g

※食べ物は、食べやすい大きさにしてよくかんで食べましょう。

