



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	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		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	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	とりにく ぶたにく	だっしふんにゅう		たまねぎ りんご ニンニク しょうが		さとう みずあめ こむぎこ さとう さとう れんにゅう さとう かたくりこ	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			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	チーズ	ブロッコリー	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	ショートニング 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		にんじん	かんぴょう キャベツ コーン えだまめ		こめ かたくりこ	あぶら ドレッシング ごま		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	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	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	ブロッコリー チンゲンサイ	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	ショートニング 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	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	とりにく ハム ウイナー	だっしふんにゅう	ほうれんそう にんじん トマト ピーマン	りんご レモン キャベツ コーン たまねぎ		こむぎこ さとう はちみつ さとう	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 チョコレギサラダ マーボーとうふ	えび たら とうふ ぶたにく	わかめ のり	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	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	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 おいわいいいいちごゼリー	とりにく まぐろツナ ウイナー パーコン とうにゅう	だっしふんにゅう チーズ	ピーマン パセリ ブロッコリー にんじん かぼちゃ ほうれんそう	コーン たまねぎ しろいんげんまめ		こむぎこ さとう パンこ さとう さとう	ショートニング あぶら ごまあぶら マーガリン		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		こめ さとう かたくりこ さとう	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

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

★3月の平均栄養量

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

※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、ぶたにく(いちぶ)

※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。

