



# 3月 給食献立予定表

R7.2.21発行 中学1,2年  
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品 (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いません。)					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	
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物		6群 脂質
毎日	牛乳		牛乳						
3	月	五目ごはん ごはん					米	779 27.6 23.1 2.9	
		五目ごはんの具	鶏肉 油揚げ		にんじん	かんぴょう 椎茸 ごぼう	砂糖		
		チキン味噌カツ	鶏肉				小麦粉 パン粉		油
		かまぼこ入りすまし汁 フルーツ杏仁プリン	かまぼこ 豆腐 豆乳	わかめ		ねぎ もも あんず りんご	砂糖 水あめ		
4	火	ピザトースト	ウインナー	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	
		肉団子②	鶏肉 豚肉	チーズ	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ りんご ニンニク	砂糖 片栗粉	油	
		野菜のポトフ	鶏肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも	油	
		カットオレンジ				オレンジ			
5	水	【那珂川町産とちぎ和牛献立・なかちゃんランチ】						802 33.6 26.8 2.8	
		とちぎ和牛丼 麦ごはん	牛肉			玉ねぎ 生姜 しらたき	米 大麦 砂糖		
		牛丼の具	牛肉			もやし きゅうり	砂糖		ごま ごま油
		ひじきの和え物 にら玉汁	フレッシュミート 卵 豆腐	ひじき	にんじん にら	ねぎ	片栗粉		
6	木	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖	ショートニング	
		はんぺんチーズフライ	はんぺん 卵	チーズ			パン粉 片栗粉	油	
		花野菜サラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー きゅうり		ドレッシング	
		焼きそば	豚肉 なた	青のり	にんじん	キャベツ	焼きそば麺	油	
7	金	ごはん					米	866 27.5 31.2 3.0	
		プレーンオムレツ	卵				片栗粉		油
		かんぴょうサラダ	ハム			かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン			ドレッシング ごま
		ハヤシシチュー	豚肉		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム たまごたけ 生姜 ニンニク	じゃがいも ルウ		油
10	月	【卒業お祝い献立】						907 35.1 32.0 2.8	
		赤飯・ごま塩					米 小豆		ごま
		鶏のから揚げ③	鶏肉 卵			生姜	小麦粉 片栗粉		油
		のり酢和え のっぺい汁 お祝いいちごゼリー	まぐろツナ 鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳	のり	ほうれん草 にんじん	大根 こんにゃく いちご	さといも 片栗粉 砂糖 水あめ		ごま ごま 油
11	火	卒業式 ~給食はありません~							
12	水	麦ごはん					米 大麦	803 33.0 22.3 2.0	
		モロフライ・中濃ソース	モロ				小麦粉 パン粉		油
		じゃがいもそぼろ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖		油
		ちゃんこ汁	豚肉 油揚げ		にんじん	大根 白菜 ねぎ 生姜 ニンニク			油
13	木	アップルパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	
		ハニーマスタードチキン	鶏肉			レモン	はちみつ	油	
		ほうれん草サラダ	ハム		ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖	ごま油	
		スパゲティナポリタン	ウインナー		にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ	スパゲティ	油	
14	金	ごはん					米	819 33.9 26.2 2.9	
		えびしゅうまい③	えび たら			玉ねぎ	しゅうまい皮 砂糖		油
		チョレギサラダ		わかめ のり		キャベツ きゅうり	パン粉 片栗粉		ごま ドレッシング
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉		にんじん	ねぎ にら ニンニク 生姜	片栗粉		油 ごま油
17	月	ごはん					米	752 28.6 24.2 1.9	
		のりたまごぶりかけ	卵 大豆 さば節	のり			砂糖 小麦粉		ごま 油
		金目だいの塩糍焼き	金目だい				米こうじ 砂糖		
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり コーン			ノンエッグマヨ ごま
18	火	豚汁	豚肉		にんじん	にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも	油
		はちみつパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	
		チキンチーズ焼き	鶏肉	チーズ	ピーマン パセリ		パン粉 砂糖	油	
		ブロッコリーとツナの和え物 かぼちゃのシチュー	まぐろツナ ウインナー ベーコン		ブロッコリー	コーン 玉ねぎ 白いんげん豆	砂糖	ごま油 マーガリン	
19	水	麦ごはん					米 大麦	816 25.3 26.7 3.0	
		餃子の甘酢あんかけ③	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	餃子の皮 砂糖		油
		切干大根のサラダ	鶏肉			切干大根 きゅうり キャベツ			ドレッシング ごま
		もずくのかき玉汁	豆腐 卵	もずく わかめ	にんじん チンゲンサイ	椎茸			
21	金	ごはん					米	828 29.9 24.7 3.4	
		オニオンソースハンバーグ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ ニンニク	砂糖 片栗粉		油
		春雨サラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖		ごま油
		かんぴょうの味噌汁 いちごとみかんのゼリー	豆腐 油揚げ		小松菜	かんぴょう ねぎ いちご みかん	砂糖 水あめ		
24	月	修了式 ~給食はありません~							

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g  
 ★3月の平均栄養量 エネルギー819kcal たんぱく質31.3g 脂質27.0g 塩分3.0g  
 ※今月の那珂川町産農産物・・・米、きゅうり、にら、ねぎ、椎茸、牛肉、豚肉(一部)



※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。