



3月予定献立表

♪♪はやね・はやおき・あさごはん♪♪

(主な使用食品名) 丸森町学校給食センター (中学校)

日 曜	献立名	(赤) 血や肉になる (たんぱく質・無機質)	(緑) 体の調子を整える (ビタミン類・食物せんい)	(黄) 熱や力になる (炭水化物・脂肪)	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
3 月	ちらしごはん 手巻きのり 牛乳 さわらの西京焼き 菜の花和え すまし汁 三色ゼリー	ぎゅうにゅう さわら かつお たら とうふ のり みそ	ほうれんそう なのはな にんじん キャベツ トウモロコシ だいこん しめじ ねぎ	ごはん ごま てまりふ ゼリー	775 kcal 34.4 g 16.6 g 3.9 g
4 火	ごはん 牛乳 豆腐花形ハンバーグ きのことソース きりぼし 切干だいこんサラダ 油麩じゃが	ぎゅうにゅう とうふ ハム とりにく ぶたにく おから	しめじ えのきたけ だいこん きゅうり パプリカ 赤たまねぎ レモン たまねぎ にんじん グリーンピース しいたけ こんにゃく	ごはん さとう でんぷん あぶら あぶらふ じゃがいも	825 kcal 32.9 g 22.8 g 2.6 g
5 水	バターロールパン 牛乳 ハムチーズカツ ほうれんそうのメンマあえ みそラーメンスープ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく なんと みそ	ほうれんそう にんじん きゅうり たけのこ もやし キャベツ にら ねぎ にんにく コーン	パン あぶら パンこ ちゅうかめん ごま	835 kcal 34.4 g 35.1 g 4.0 g
6 木	ごはん 牛乳 さくらしゅうまい キャベツサラダ 親子煮	ぎゅうにゅう たら ツナ わかめ たまご とりにく がんもどき	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ グリンピース こんにゃく しいたけ	ごはん ドレッシング じゃがいも あぶらふ さとう	851 kcal 36.1 g 27.9 g 3.3 g
7 金	麦ごはん 牛乳 (コーヒー) いわしのオレンジ煮 小松菜とコーンあえもの 豚汁	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こまつな もやし コーン ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん むぎ ごま あぶら さといも	792 kcal 33.5 g 19.5 g 2.7 g
10 月	ごはん 牛乳 ショウロンポー バンバンジーサラダ 豆腐の中華煮	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく いか とうふ	もやし きゅうり にんじん たけのこ チンゲンサイ えのきたけ キャベツ たまねぎ	ごはん ドレッシング あぶら さとう でんぷん ごま	808 kcal 35.8 g 25.2 g 2.9 g
11 火	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ かみかみサラダ もやし汁 チョコクレープ	ぎゅうにゅう とりにく さきいか ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ もやし ねぎ にんにく コーン	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	850 kcal 36.7 g 26.9 g 2.7 g
12 水	背割りソフトパン 牛乳 ポークウィンナー スパゲティナポリタン 野菜スープ	ぎゅうにゅう ウィンナー ハム チーズ とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト キャベツ セロリ パセリ	パン さとう あぶら スパゲティ じゃがいも	828 kcal 35.6 g 31.6 g 4.0 g
13 木	ごはん 牛乳 さばの香味揚げ すき昆布の炒り煮 みそけんちん汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	だいずもやし にんじん こんにゃく ごぼう こまつな だいこん ねぎ はくさい しめじ	ごはん あぶら さとう さといも	795 kcal 33.8 g 27.9 g 2.8 g
14 金	ごはん 牛乳 めだまやき チキンカレー ブロッコリーサラダ お祝いデザート	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく チーズ	ブロッコリー キャベツ パプリカ 赤たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん	ごはん ドレッシング あぶら じゃがいも	833 kcal 32.6 g 23.5 g 2.9 g

みなさ〜ん まいにちのきゅうしょく
おいしくたべていますか？
すききらいはなくなりましたか？
たくさんたべられるように
なりましたか？

やおや 八百屋さんも、さかな、わたし ちょうりいん
みなさんが元気に過ごせるように、心を込めて、
がんばっています。野菜もしっかり食べて、
けんきょう運動もがんばってね〜

牛乳
夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味

あき はるさき
秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

1年間ありがとうございました！

お祝い