



3月 給食献立予定表

R8.2.20発行 小学校
那珂川町学校給食センター

ひ ら ち	よ う び	こんだてめい <small>※材料等の割合により、献立を変更する場合があります。</small>	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。)						エネルギーになる たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) <small>※牛乳栄養価を含む</small>	
			からだをつくる		からだのちようしをとのえる		エネルギーになる			
			1群 たんぱくしつ 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 たんずいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 ししつ 油脂		
まい	ちぎ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
2	月	ごはん ソースとんかつ キャベツのツナマスタードあえ けんちんじる	ふたにく まぐろツナ とうふ あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく		ごめ パンこ かたくりこ あぶら		605 22.9 21.1 2.2
3	火	キャラメルパン にくだんごケチャップあん② フロッコリーのサラダ クリームスパゲティ フルーツあんにんふうプリン	とりにく ふたにく ハム ベーコン とうにゅう とうにゅう	だっしふんにゅう トマト	プロッコリー ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム ニンニク もも あんず	こむぎこ さとう パンこ かたくりこ さとう	ショートニング あぶら ドレッシング マーガリン		747 27.5 23.8 3.8
4	水	【那珂川町産とちぎわぎゅう献立】 ごはん バイクドエッグ こんにゃくサラダ とちぎわぎゅうのハヤシシチュー	たまご ベーコン ハム  ぎゅうにく		ピーマン ほうれんそう にんじん とまと	たまねぎ きゅうり こんにゃく たまねぎ マッシュルーム たまぎだけ ニンニク しょうが	ごめ じゃがいも かたくりこ	あぶら あぶら		701 26.6 26.9 3.0
5	木	ミルクコッパン きびなごフライ③ ピーンズサラダ やしそば		だっしふんにゅう きびなご		しょうが きゅうり えだまめ いんげんまめ キャベツ	こむぎこ さとう じゃがいも ごめ かたくりこ	ショートニング あぶら ドレッシング ごま		674 27.8 23.0 2.6
6	金	ごはん えびしゅうまい② チョレギふうサラダ まーぼーとうふ	えび たら とうふ ふたにく	わかめ のり		キャベツ きゅうり ねぎ ニンニク しょうが	ごめ こむぎこ みずあめ かたくりこ さとう	あぶら あぶら こまあぶら		641 27.8 22.3 2.3
9	月	ごはん のりたまご 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 とりにく 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 あおさ	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん こんにゃく	ごめ さとう こむぎこ かたくりこ かたくりこ さとう こむぎこ	ごま あぶら ごま		649 26.4 24.7 2.2
10	火	はちみつパン マカロニクリームに(馬頭小) マカロニグラタン(馬頭東小・小川小) イタリアンサラダ いよかんゼリー	とりにく ベーコン ソフトサラミ	ぎゅうにゅう チーズ(グラタン)	ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム しろいんげんまめ キャベツ きゅうり いよかん	こむぎこ さとう はちみつ マカロニ	ショートニング マーガリン ドレッシング		659 25.4 23.4 2.2
11	水	むぎごはん やしきょうざ② なまあげピリからいため はるさめスープ	ふたにく とりにく ふたにく なまあげ ササミ		にら にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ しょうが キャベツ しいたけ ニンニク しょうが	ごめ おおむぎ こむぎこ さとう かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら		597 22.8 19.3 1.7
12	木	ハンバーガー ミルクまるパン バーガーパーティ かんぴょうサラダ やさいのポトフ やしにくどん ごはん やしにくどんのぐ	とりにく ふたにく ハム ふたにく ウィンナー ふたにく	だっしふんにゅう	トマト	たまねぎ ニンニク しょうが かんぴょう キャベツ えだまめ コーン だいこん たまねぎ	ごめ こむぎこ さとう かたくりこ さとう	ショートニング あぶら		643 30.6 26.4 2.9
13	金	ポテトサラダ もずくのかきたまじる	ハム とうふ たまご	にんじん チンゲンサイ	にんじん	ごぼう たまねぎ しょうが しらたき きゅうり えのき	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ		640 23.6 24.1 2.5
16	月	ごはん モロのチリソースがけ ちゅうかはるさめ ちゃんこじる	モロ ハム ふたにく さつまあげ あぶらあげ		にんじん にんじん	ねぎ ニンニク しょうが もやし きゅうり だいこん キャベツ ねぎ しょうが ニンニク	ごめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら こまあぶら ドレッシング ごま あぶら		601 23.8 17.5 2.5
17	火	しょくパン チョコクリーム とりにくこうみやき れんこんとひじきのサラダ にこみうどん	とりにく ハム ふたにく あぶらあげ なると	だっしふんにゅう ひじき	にんじん	しょうが ニンニク れんこん キャベツ コーン えだまめ しいたけ ねぎ	こむぎこ さとう さとう れんにゅう	ショートニング カカオ ごまあぶら ドレッシング ごま		640 28.5 25.9 2.9
18	水	【そつぎょうおいわい献立】 せきはん・ごましお メンチカツ・ちゅうのうソース わかめサラダ とんじる おいわいケーキ(いちご)	ふたにく とりにく だいたすこ ササミ ふたにく とうにゅう だいたすこ	わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく いちご	ごめ あすき パンこ かたくりこ さとう	ごま あぶら ドレッシング ごま あぶら		721 25.8 21.6 2.6
19	木	 そつぎょうしき ~ きゅうしょくはありません ~								
23	月	ごはん ブレンオムレツ グリーンサラダ ポークカレー	たまご ふたにく		プロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご ニンニク しょうが	ごめ みずあめ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング あぶら		650 20.8 22.1 2.5

★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・・・ごめ、トマト(いちご)、ねぎ、しいたけ、きゅうり、ふたにく(いちご)

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654kcal たんぱく質25.6g 脂質23.1g 塩分2.5g

※食べ物、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。