3月分　学校給食予定献立表

鏡石町立鏡石中学校

日	曜日	献　立　名		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 エネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	調味料・その他	栄　養　価
1	金	☆ひなまつり献立☆ ちらし寿司　きざみのり 菜の花のごまあえ　すまし汁		牛乳　油揚げ　のり 鶏肉　豆腐　わかめ	ご飯　三温糖　ごま ごま油	にんじん　かんぴょう　枝豆 しいたけ　れんこん　コーン 菜の花　ほうれん草　もやし ねぎ　大根	酒　しょうゆ　塩 すしの粉　だし	エネルギー　785 Kcal たんぱく質　28.2 g 脂質　23.5 g 食塩相当量　2.9 g
4	月	☆受験応援献立③☆ 麦ご飯　とり天 春雨サラダ　吉報汁 大福アイス		牛乳　鶏肉　ハム　豚肉 油揚げ	麦ご飯　米油　三温糖 マロニー　小麦粉 大福アイス	キャベツ　にんじん　きゅうり ねぎ　大根　白菜　小松菜 しいたけ	しょうゆ　塩　酢 こしょう　だし　酒	エネルギー　890 Kcal たんぱく質　36.2 g 脂質　23.8 g 食塩相当量　2.7 g
5	火	県立高校前期入試　（お弁当の日）						
6	水	県立高校前期入試（お弁当の日）						
7	木	県立高校前期入試（お弁当の日）						
8	金	麦ご飯　マーボー豆腐 バンバンジーサラダ 元気ヨーグルト		牛乳　鶏肉　豚肉　豆腐 みそ　元気ヨーグルト	麦ご飯　三温糖　ごま 米油　片栗粉　ごま油	にんじん　きゅうり　もやし 生姜　にんにく　ねぎ　にら しいたけ	酢　しょうゆ　酒 中華だし　みりん コチュジャン 豆板醤	エネルギー　902 Kcal たんぱく質　38.0 g 脂質　26.9 g 食塩相当量　2.5 g
11	月	麦ご飯　鶏肉のレモンソース チーズ入り千草あえ たまごのスープ		牛乳　鶏肉　たまご チーズ　ベーコン	麦ご飯　片栗粉　米油 三温糖　ごま油	レモン汁　ほうれん草 キャベツ　もやし　玉ねぎ にんじん　小松菜　しめじ	しょうゆ　酒　酢 みりん　塩 コンソメ　こしょう	エネルギー　843 Kcal たんぱく質　34.0 g 脂質　25.8 g 食塩相当量　3.0 g
12	火	☆卒業お祝い献立☆ 長崎ちゃんぽん　肉焼売 大根のナムル　お祝いデザート		牛乳　豚肉　いか　なると 肉焼売	中華めん　米油　ごま 片栗粉　三温糖 ごま油 お祝いデザート	きくらげ　にんじん　もやし 白菜　きぬさや　にんにく 生姜　小松菜　大根	酒　しょうゆ　塩 鶏ガラスープ こくだし豚骨スープ 中華だし　こしょう	エネルギー　974 Kcal たんぱく質　41.6 g 脂質　30.3 g 食塩相当量　4.1 g
13	水	卒業式						
14	木	食パン　鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーのサラダ アルファベットスープ いちごジャム		牛乳　鶏肉　ツナ ベーコン	パン　三温糖　米油 マカロニ　いちごジャム	にんにく　バジル　にんじん キャベツ　ブロッコリー 玉ねぎ　もやし　ほうれん草	しょうゆ　みりん 塩　酒　こしょう 酢　コンソメ	エネルギー　796 Kcal たんぱく質　34.1 g 脂質　28.9 g 食塩相当量　4.0 g
15	金	麦ご飯　ポークカレー グリーンサラダ はるか		牛乳　豚肉　たまご	麦ご飯　じゃがいも 米油　ドレッシング	にんじん　玉ねぎ　生姜 グリンピース　にんにく キャベツ　ブロッコリー はるか	カレールウ　酢 ソース　チャツネ ケチャップ　塩 ガラムマサラ	エネルギー　919 Kcal たんぱく質　27.6 g 脂質　27.8 g 食塩相当量　2.8 g
18	月	麦ご飯　さわら春香焼き れんこんとこんにゃくの炒め物 豚汁		牛乳　さわら春香漬け 鶏肉　豚肉　豆腐　みそ	麦ご飯　米油　三温糖 ごま　さといも	れんこん　ごぼう　にんじん いんげん　こんにゃく　大根 しめじ　ねぎ	しょうゆ　酒 みりん　だし	エネルギー　821 Kcal たんぱく質　36.7 g 脂質　22.6 g 食塩相当量　2.5 g
19	火	☆かみかみ献立☆ わかめうどん　きつねもち ごぼうとさきいかのサラダ		牛乳　豚肉　わかめ 油揚げ　さきいか	ソフトめん　もち　ごま 三温糖　マヨネーズ	にんじん　玉ねぎ　白菜 しいたけ　小松菜　もやし ごぼう　コーン	しょうゆ　だし　塩 酒	エネルギー　824 Kcal たんぱく質　35.3 g 脂質　21.1 g 食塩相当量　4.6 g
20	水	春分の日						
21	木	バターロールパン ポークシチュー さっぱりあえ		牛乳　豚肉　ハム	パン　じゃがいも バター　三温糖　ごま	にんじん　玉ねぎ　トマト マッシュルーム　大根 キャベツ　レモン汁	ソース　こしょう ケチャップ　コンソメ ハヤシルウ　カレールウ しょうゆ　塩　酢	エネルギー　815 Kcal たんぱく質　29.3 g 脂質　31.2 g 食塩相当量　4.3 g
22	金	修了式						

※都合によりメニューが変更になることがありますので、ご了承ください。

※中学生の学校給食摂取基準は、エネルギー830kcal　たんぱく質27.0～41.5g　脂質18.5～27.6gです。

１年間、ありがとうございました！

日頃より、本校の学校給食に、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。
今年度の給食は、３月２１日（木）で終了をむかえます。これからも、子どもたちの健康を育む、安全で栄養バランスのよいおいしい給食を目指し、職員一同、努力してまいります。
どうぞ、よろしくお願い致します。