

3月の予定献立表

一宮町立一宮中学校

日 曜	主 食	牛乳	副食・デザート	主 な 材 料 と 働 き			熱 量	脂 質	行事
				力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える	蛋白質	食塩相当量	
3 月	ちらし寿司	ジョア	メバルのねぎ味噌漬け 小松菜のごま和え 紅白はんぺんと菜の花のすまし汁 桜もち	米 砂糖 ごま 桜もち	ジョア メバル 卵 はんぺん	いんげん 小松菜 もやし 人参 菜の花	787 29	13.7 3.3	
4 火	あんかけ焼きそば	○	棒ギョーザ 人参のメンマ和え パナナ	中華麺 油 ごま 片栗粉	牛乳 豚肉 えび いか なた うずら卵	しょうが 人参 玉ねぎ 白菜 きくらげ たけのこ もやし きゅうり パナナ	775 30.9	21.1 2.1	公立高校 合格発表
5 水	タコライス	○	チキンナゲット ミニオンズポテト にんにくスープ	米 油 マカロニ じゃがいも	牛乳 豚肉 チーズ ナゲット ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト 小松菜 えのき 干しいたけ	811 26.4	27.4 1.9	
6 木	鶏肉丼	○	春雨レモンサラダ カスタード風クレープ	米 砂糖 しらたき 春雨 ごま油	牛乳 鶏肉	玉ねぎ いんげん 人参 きゅうり しょうが	867 28.4	20.3 2.4	卒業式 予行
7 金	メープルトースト	○	スコッチエッグ ほうれん草とトマトのツナドレ 野菜のカレースープ	パン マーガリン メープルシロップ オリーブ油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 ツナ ベーコン	ほうれん草 トマト レモン キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ	785 27.5	34.7 3	
10 月	3年D組リクエスト キムチご飯	／	きになる野菜 鶏のから揚げ 野菜サラダ(イタリアントレッシング) バニラアイス	米 砂糖 ごま 片栗粉 油 アイス	鶏肉 豚肉	人参 きゅうり キャベツ レタス コーン パプリカ	845 26.3	29.5 2.6	
11 火	卒 業 式								
12 水	ご飯	○	鶏つくね 肉じゃが 高野豆腐の味噌汁	米 油 じゃがいも 砂糖 しらたき	牛乳 豚肉 鶏肉 高野豆腐	人参 玉ねぎ いんげん 大根 小松菜	793 27.2	21.2 2.4	
13 木	マーボー丼	○	ゴマポン酢和え プリン	米 油 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 豚肉 豆腐	ねぎ 人参 ニラ もやし しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり 竹の子	794 25.6	20.9 2.5	
14 金	テーブルロール	○	白身魚フライ ポークビーンズ コンソメスープ	パン 油 砂糖 じゃがいも クルトン	牛乳 ほき 豚肉 大豆 鶏肉	玉ねぎ 人参 セロリ コーン	759 31.7	24.2 2.7	
17 月	ポークハヤシ ライス	○	大根サラダ マスカットゼリー	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 大根 レーズン しょうが マッシュルーム	836 22.5	20.8 2.7	
18 火	ご飯	○	きんぴら肉団子 チャブチェ ザーサイスープ 全粒粉ウエファース	米 ごま油 春雨 砂糖 ウエファース	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	人参 キャベツ もやし 干しいたけ ピーマン きくらげ ザーサイ ほうれん草 玉ねぎ	793 24.9	22.2 2.1	
19 水	黒糖パン	○	鶏肉のハニーマスタード焼き ポテトサラダ 卵スープ	パン オリーブ油 はちみつ 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	きゅうり 人参 玉ねぎ コーン ほうれん草	756 33.8	31.3 2.4	
21 金	ご飯	○	あじメンチ 豚ニラピリ辛炒め 葉玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	米 油 パン粉	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 油揚げ ヨーグルト	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ニラ 葉玉ねぎ	811 33	19.1 2.9	給食終了
中学生の基準値			エネルギー 830Kcal	たんぱく質 33.2g		脂質 23.1g	塩分 2.5g		

※ 都合により献立を変更することがあります。

[給食食材についてのお知らせ]

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米:長生郡市 牛乳:千葉県 豚肉:千葉県 鶏肉:北海道、岩手県、青森県 人参:千葉県、徳島県 玉ねぎ:北海道 しょうが:高知県 大根:千葉県、神奈川県
 じゃがいも:北海道、鹿児島県 にんにく:青森県 もやし:栃木県 ごぼう:青森県、茨城県 きゅうり:宮崎県、埼玉県 葉玉ねぎ:千葉県 ピーマン:茨城県
 キャベツ:愛知県、神奈川県 白菜:茨城県、兵庫県 レタス:静岡県、茨城県 パプリカ:韓国、ニュージーランド セロリ:静岡県、愛知県 ねぎ:千葉県
 ニラ:栃木県 ほうれん草:群馬県、埼玉県 小松菜:千葉県 パナナ:フィリピン