



3月 予定献立表



日	曜日	主食	飲み物	副食	体をつくるもと(赤)						体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	食塩相当量 [g]		
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	1群 たんぱく質	2群 無機質							
				主菜・副菜・汁もの	魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄食野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	米・パン・めん いも・砂糖	油脂									
☆ひなまつりの行事食☆				花の形のとうふバーグ かきなのごまマヨネーズあえ とりだんごのすましじる ひなあられ	とうふ かまぼこ とり肉	牛乳 わかめ	かきな にんじん	キャベツ コーン ねぎ	こめ さとう ひなあられ	こま							752	28.5	3.7
☆ひなあられの色のいみ☆ 基本的にはピンク・黄・緑・白です。これは春夏秋冬の「四季」を表わし、一年を通してすこやかな成長をいのちという意味がにめられています。																			
3	月	ちらしずし	牛乳	さばのみそに 肉じゃが キャベツのあさづけ	ふた肉 生あげ サバ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ しょうが きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら							719	28.4	2.2
5	水	バックラーメン	牛乳	ジャージャーめんのスープ 油あげともやしのナムル キャラクターポテト(2コ)	ふた肉 みそ 油あげ	ジョア	こまつな	ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし	ラーメン さとう じゃがいも	あぶら ごま油 ごま							760	29.1	3.3
6	木	ソース やきそば	牛乳	ごぼうサラダ キャラメルむしパン	ふた肉 とうにゅう	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん えだまめ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごま油 ごま							753	25.3	2.6
♡松井田中学校 リクエストこんだて♡				とり肉 ふた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり キャベツ はくさい だいこん ねぎ しょうが にんにく しいたけ はくさい	パン さとう はるさめ	あぶら ごま油 ごま							850	36.0	3.6	
10	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 大豆とチキンのサラダ	ふた肉 だいず とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが りんご えだまめ キャベツ きゅうり にんにく	麦 こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま油							758	27.5	2.3
☆卒業お祝い献立☆				とりのからあげ 上州きんぴら 花ふのみそ汁	とり肉 さつまあげ みそ	牛乳	にんじん かきな	しょうが にんにく こんにゃく ごぼう れんこん キャベツ たまねぎ	こめ かたくりこ さとう ふ じゃがいも	あぶら ごま							749	28.6	2.6
♡細野小学校 リクエストこんだて♡				こまつなとさきいかのかみかみおえ ココアむしパン 卒業お祝いデザート	ふた肉 とり肉 いか	牛乳	にんじん ピーマン こまつな トマト	たまねぎ だいこん にんにく	パゲッティ さとう こむぎこ	あぶら 豆乳バター ごま ごま油							811	31.4	2.2
13	木	ご卒業おめでとうございます 卒業式																	
14	金	コッペパン ブルーベリータルト	牛乳	タラの香草パンこやき ポテトサラダ ウイナースープ	たら ベーコン ウイナー	ジョア	にんじん パセリ	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	パン パンこ ジャム じゃがいも	オリーブオイル							791	31.7	3.6
17	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ	ふた肉	牛乳	トマト	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム みかん パイナップル もも	こめ パゲッティ	あぶら							737	26.7	2.4
18	火	ごはん (安中米) わかめふりかけ	牛乳	赤魚の西京やき こまつなのごまあえ とんじる	赤魚 みそ ふた肉	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら							656	32.5	2.5
19	水	こめっこぼん	牛乳	チキンパルミジャーナ コールスローサラダ ABCマカロニスープ	とり肉 だいず ツナ ベーコン	牛乳	トマト ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく	パン さとう マカロニ	あぶら オリーブオイル							723	31.7	3.0
21	金	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグのデミグラスソースかけ コーンサラダ トマトスープ	ふた肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう マカロニ	あぶら							754	31.6	3.7
24	月	ごはん	牛乳	あつあつのオイスターソースいため ぎょうざ(2コ) ひじきのピリッとサラダ	ふた肉 あつあげ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	エリンギ しょうが きゅうり キャベツ	こめ さとう かたくりこ	あぶら							726	32.9	2.0
25	火	ごはん (安中米)	牛乳	キムタクごはんのぐ こまつなサラダ ワンタンスープ	ふた肉 ツナ	牛乳	こまつな にんじん にら	しょうが にんにく はくさい つぼづけ ねぎ きゅうり だいこん キャベツ もやし	こめ さとう ワンタンかわ	あぶら							686	27.4	2.9
26	水	修了式・離任式																	
○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。○材料の太字は安中市でつくられたものです。 ○栄養価の基準 (中学生)エネルギー:819Kcal、たんぱく質:27~41g、塩分:2.5g未満																			
こめ 上州ねぎ 長ねぎ きゅうり 期間平均 756 34.0 2.8																			

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。○材料の太字は安中市でつくられたものです。
○栄養価の基準 (中学生)エネルギー:819Kcal、たんぱく質:27~41g、塩分:2.5g未満

期間 平均	756	34.0	2.8
----------	-----	------	-----

ひなまつりは、女の子のすこやかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。行事食として華やかな食べ物になります。

ちらしずし ハマグリのおしるし ひしもち ひなあられ しろうざけ

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。給食センターの給食はいかがでしたか。9年間の給食が、楽しい思い出として心に残ってくれるとうれしいです。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

まいにちのきゅうしよくをしようかいています♪