



3月の献立予定表

平成27年 3月
三春中学校

日 曜	献立名	赤の食品 体の材料になる	黄色の食品 体のエネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137
2月	ごはん 牛乳 かわり納豆 じゃが芋の味噌そばろ どさんこ汁	かまぼこ かつお節 納豆 豚ひき肉 味噌 鶏もも肉 牛乳 チーズ	ごはん 三温糖 じゃがいも 白胡麻 大豆油 サラダ油	のぎわな にんにく パセリ 玉葱 ごぼう キャベツ もやし にら コーン	エネルギー 831 Kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.1 g	ND
3火	ひな祭り献立 ちらし寿司 牛乳 里芋のおでん すまし汁 手作り三色ゼリー	鶏もも肉 油揚げ たまご かまぼこ さつま揚げ うずら卵 牛乳	ごはん 三温糖 さといも 上白糖 サラダ油	にんにく パセリ えだまめ かんぴょう 干し椎茸 みつば ごぼう だいこん いちご	エネルギー 831 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.5 g	
4水	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト 五目汁	豚肩ロース肉 ベーコン 鶏もも肉 味噌 牛乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	生姜 玉葱 にんにく ねぎ パセリ ごぼう だいこん にんにく こまつな	エネルギー 821 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.3 g	ND
5木	スイートポテトサンド 牛乳 レモンドレッシングサラダ コーンポタージュ ぽんかん	えび かまぼこ 粉チーズ 牛乳	パン さつまいも バター 小麦粉 オリーブ油 三温糖	パセリ にんにく キャベツ コーン 玉葱 レモン汁 ぽんかん	エネルギー 857 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.5 g	
6金	ごはん 牛乳 まぐろの胡麻味噌和え 切干し大根の炒めもの さつま汁	まぐろ 味噌 油揚げ 牛乳 さつま揚げ 豚ばら肉	ごはん 三温糖 さつまいも サラダ油 白胡麻	にんにく しょうが ごぼう 切干しだいこん ねぎ だいこん	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g	
9月	ごはん 牛乳 茹で鶏の胡麻だれ和え きのこのチャプチェ 根菜汁	牛乳 鶏もも肉 牛ばら肉 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 ねりごま ごま油 はるさめ 白ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんにく にら しめじ まいたけ ごぼう だいこん	エネルギー 863 Kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.3 g	
10火	(3年生欠食) ごはん 牛乳 スコッチエッグ きゃべつのペペロンチーノ なめこ汁	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん パン粉 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	玉葱 にんにく キャベツ ピーマン とうがらし なめこ こまつな	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.7 g	
11水	広東麺 牛乳 ポパイサラダ パンブキンパイ	いか 豚ばら肉 たまご まぐろ缶 竹輪 ベーコン 牛乳 クリームチーズ	ソフトメン 白胡麻 胡麻油 三温糖 かたくり粉	にんにく もやし はくさい しょうが ほうれんそう コーン かぼちゃ	エネルギー 820 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.1 g	ND
12木	祝卒業献立 お赤飯 牛乳 鶏肉のねぎソース ポテトサラダ 春野菜の味噌汁	鶏もも肉 ロースハム 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも 白胡麻 サラダ油 マヨネーズ	にんにく 菜の花 ねぎ 玉葱 きゅうり キャベツ	エネルギー 893 Kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3.0 g	
13金	(3年生欠食) カレーライス 牛乳 しめじとベーコンのサラダ ヨーグルト	豚もも肉 クリームチーズ 牛乳 ベーコン ヨーグルト	ごはん じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	にんにく 玉葱 にんにく しめじ レタス	エネルギー 828 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 3.0 g	
16月	ごはん 牛乳 豚肉のチーズはさみ揚げ じゃが芋のソテー 野菜の味噌汁	牛乳 豚ロース肉 チーズ たまご ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん 薄力粉 パン粉 大豆油 じゃがいも	しそ葉 にんにく ピーマン キャベツ 玉葱	エネルギー 871 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 2.7 g	
17火	ビビンバ 牛乳 さつまいものほっこり煮 たまごスープ	牛ばら肉 鶏もも肉 たまご 牛乳	ごはん 三温糖 さつまいも じゃがいも かたくり粉 ごま油 白胡麻	にんにく ほうれんそう もやし にんにく	エネルギー 863 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.5 g	ND
18水	ごはん 牛乳 ひき肉の菜の花蒸し ひじきの炒めもの 鶏肉と春雨のスープ	牛乳 豚ひき肉 たまご 油揚げ さつま揚げ 鶏もも肉	ごはん かたくり粉 サラダ油 三温糖 はるさめ	しょうが ねぎ コーン にんにく えだまめ 水菜 だいこん	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.0 g	
19木	食パン 牛乳 手作りいちごジャム パリパリサラダ ビーフシチュー	牛乳 かまぼこ 牛もも肉	パン グラニュー糖 三温糖 ギョーザ皮 オリーブ油 じゃがいも バター 薄力粉	いちご レモン果汁 レタス きゅうり しょうが 玉葱 トマト にんにく ブロッコリー	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.5 g	
20金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 カレー肉じゃが にらともやしの味噌汁	牛乳 さば 味噌 牛もも肉 油揚げ	ごはん 三温糖 サラダ油 じゃがいも	しょうが 玉葱 にら もやし えのきだけ	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.7 g	
23月	祝進級献立 ミートソーススパゲティ 牛乳 大根スープ 手作りチーズケーキいちごソース	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 クリームチーズ	ソフトメン 薄力粉 タルト 上白糖 サラダ油 バター	にんにく パセリ 玉葱 にんにく だいこん みつば レモン果汁 いちご	エネルギー 898 Kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 3.8 g	ND