



3月の献立予定表

平成28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(No. 10)の シラム134-137
1 火	ごはん 牛乳 3年2組希望献立 ミートローフソースがけ さつま芋のソテー きゃべつの味噌汁	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 さつま芋 サラダ油 じゃがいも	玉葱 にんにく にんじん ピーマン キャベツ	エネルギー 854 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.6 g	ND
2 水	なめこうどん 3年1組希望献立 牛乳 ほうれん草のキッシュ フルーツヨーグルト	豚ばら肉 油揚げ 牛乳 ベーコン まぐろ 竹輪 たまご クリームチーズ ヨーグルト	ソフトメン 生クリーム パイシート	なめこ ねぎ にんじん しめじ ほうれんそう みかん缶詰 いちご	エネルギー 894 Kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 4.1 g	
3 木	ちらし寿司 牛乳 ひなまつり献立 ポークソースマリネ すまし汁 手作り三色ゼリー	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 豚肩ロース ゼラチン	ごはん 三温糖 サラダ油 グラニュー糖	かんぴょう にんじん 干し椎茸 えだまめ 玉葱 パセリ ごぼう だいこん みつば いちご	エネルギー 880 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.6 g	
4 金	ごはん 牛乳 3年3組希望献立 ヒレカツの味噌ソース ポパイサラダ さつま汁	牛乳 豚ひれ たまご 味噌 豚ばら肉	ごはん 薄力粉 パン粉 大豆油 三温糖 白ごま ごま油 さつま芋	にんにく ほうれんそう もやし とうもろこし ごぼう だいこん にんじん ねぎ	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g	
7 月	ビビンバ 3年4組希望献立 牛乳 たまごスープ 杏仁豆腐いちごソースがけ	牛ばら肉 牛乳 鶏もも肉 たまご 加糖練乳 ゼラチン	ごはん ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも かたくり粉 上白糖	にんじん ほうれんそう もやし にんにく いちご	エネルギー 882 Kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 2.4 g	
8 火	ごはん 牛乳 (3年生欠食;お弁当持) 鶏肉の野菜チーズ焼き ひきな炒り 小松菜の味噌汁	牛乳 鶏もも肉 味噌 クリームチーズ 油揚げ	ごはん 三温糖 サラダ油 じゃがいも	玉葱 にんじん しめじ だいこん こまつな えのきたけ	エネルギー 810 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.7 g	
9 水	クロワッサンセルフチーズサンド 牛乳 ベーコンポテトサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 ベーコン えび	クロワッサン じゃがいも オリーブ油 バター 薄力粉	にんにく パセリ はくさい チンゲンツアイ ぼんかん	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.6 g	
10 木	赤飯 牛乳 祝卒業献立 ぶりの照り焼き ポテトサラダ 春野菜の味噌汁	牛乳 ぶり ロースハム 油揚げ 味噌	ごはん 白ごま 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	にんじん 玉葱 きゅうり キャベツ 菜の花	エネルギー 853 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.9 g	
14 月	ごはん 牛乳 ポークステーキ キャベツのペペロンチーノ なめこ汁	牛乳 豚肩ロース ベーコン 油揚げ 豆腐 味噌	ごはん オリーブ油 じゃがいも	玉葱 りんご レモン果汁 キャベツ ピーマン にんにく とうがらし なめこ こまつな	エネルギー 808 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.3 g	
15 火	中華どんぶり 牛乳 とりさつま芋 青梗菜スープ	豚ばら肉 いか えび うずら卵 牛乳 鶏ひき肉 ベーコン	ごはん ごま油 三温糖 かたくり粉 さつま芋	にんじん はくさい きくらげ チンゲンツアイ しょうが ねぎ ごぼう だいこん	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.2 g	
16 水	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース アスパラの彩りソテー 野菜けんちん いちご	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 豆腐	ごはん かたくり粉 大豆油 サラダ油 三温糖 オリーブ油	ねぎ アスパラガス とうもろこし にんじん ごぼう だいこん 干し椎茸 しょうが いちご	エネルギー 853 Kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.5 g	
17 木	ミートソースパゲティ 牛乳 キャベツのピクルス 大根スープ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 鶏もも肉	ソフトメン サラダ油 バター 薄力粉 三温糖 オリーブ油	にんじん 玉葱 にんにく パセリ キャベツ だいこん みつば	エネルギー 856 Kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.3 g	
18 金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切り干し大根の炒めもの にら卵汁 ぼんかん	牛乳 さば 味噌 油揚げ さつま揚げ たまご	ごはん 三温糖 サラダ油 じゃがいも	しょうが 切干しだいこん にら にんじん はくさい ぼんかん	エネルギー 822 Kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.0 g	
22 火	カレーライス 牛乳 野菜の揚げ浸し ヨーグルト	豚ばら肉 クリームチーズ 牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも サラダ油 大豆油 三温糖	にんじん 玉葱 にんにく かぼちゃ パプリカ れんこん アスパラガス	エネルギー 835 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.7 g	
23 水	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢和え じゃが芋のソテー 大根とにらのスープ	牛乳 豚肩ロース ベーコン 鶏ひき肉	ごはん かたくり粉 大豆油 黒砂糖 じゃがいも サラダ油	にんじん ピーマン だいこん にら ねぎ しょうが	エネルギー 842 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.0 g	