



3月の給食献立表



(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料					栄養価 エネルギー たんぱく質	
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小豆・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖 油脂		
1 (金)	大村桜ちらし寿司	はんぺん 錦糸卵			しいたけ ごぼう	米 砂糖	731	
	牛乳		牛乳				29.8	
	白菜汁	鶏肉		ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ			
	鯖の彩り野菜あんかけ	鯖		にんじん キヌサヤ	たまねぎ とうもろこし	でん粉 砂糖 油		
	ひなあられ					ひなあられ		
4 (月)	キムタクごはん	豚肉			白菜キムチ たくあん	米	724	
	牛乳		牛乳				29.3	
	じゃが団子汁	いもち 鶏肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう しいたけ			
	千草焼き	千草焼						
	もやしのごま酢和え			にんじん	もやし きゅうり	砂糖 ごま ごま油		
5 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米	780	
	筑前煮	鶏肉 揚げかまぼこ		にんじん	たけのこ ごぼう こんにゃく	じゃがいも 砂糖 油	33.1	
	納豆みそ	納豆 豚肉 赤みそ			根深ねぎ しょうが	砂糖 油		
	即席漬け			にんじん	だいこん きゅうり			
6 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米	786	
	けんちん汁	豆腐 鶏肉		にんじん	ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	30.5	
	豚肉とレバーのごまみそがらめ	豚肉 レバー 赤みそ			しょうが	でん粉 砂糖 油 ごま		
	ゆかり和え			にんじん しそ	キャベツ			
7 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米	812	
	麻婆豆腐	豆腐 豚ひき肉 大豆 赤みそ			たまねぎ 根深ねぎ しょうが しいたけ	砂糖 でん粉 油 ごま油	31.1	
	ナッツごぼう				ごぼう	小麦粉 砂糖 油 アーモンド		
	中華和え			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖 ごま油		
8 (金)	チキンカレー(麦)	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	米 麦 じゃがいも 油	817	
	牛乳		牛乳				32.2	
	野菜とツナのソテー	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	油		
	いちご				いちご			
11 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米	819	
	豚汁	豆腐 豚肉 麦みそ		にんじん	こんにゃく たまねぎ ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	37.4	
	鯖(フリ)の塩こうじ焼き	鯖						
	ひきな炒り	鶏肉 凍り豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん しいたけ	砂糖 油		
12 (火)	赤飯	あずき				米 もち米	878	
	牛乳		牛乳				31.1	
	すまし汁	豆腐 はんぺん		ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ			
	鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉 油		
	ごま和え			にんじん	きゅうり もやし	砂糖 ごま		
	お祝いデザート					焼きプリンタルト		
13 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	759	
	スーミータン	卵 鶏肉		チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	でん粉	32.4	
	ホイコーロー	豚肉 赤みそ		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ	砂糖 でん粉 油 ごま油		
14 (木)	 卒業式							
15 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米	752	
	ちゃんこ鍋	つくね 厚揚げ		にんじん にら	はくさい だいこん しいたけ		29.4	
	こいわし 小鯛 梅の香揚げ		鯛			油		
	からしあえ			ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖		
18 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米	751	
	かきたま汁	卵 豆腐 はんぺん			たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	でん粉	30.1	
	鯖ゆずみそ煮	鯖ゆずみそ煮						
小松菜の炒め物	油揚げ		こまつな にんじん	キャベツ	油			
19 (火)	ハヤシライス(麦)	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	米 麦 小麦粉	マーガリン 油 ハヤシルウ	843
	牛乳		牛乳				28.1	
	キャベツとウインナーのソテー	フランクフルト		青ピーマン パプリカ	キャベツ	油		
21 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米	747	
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	27.6	
	スパイシーチキン	鶏肉						
	レモンサラダ				キャベツ きゅうり レモン汁	砂糖 油		

※ 都合により献立を変更することがあります。



3月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、4月1日です。

(令和6年3月 大村市教育委員会)