



3月給食献立予定表

下野市立南河内中学校

日付	献立名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	主な材料						
	主食 添加物	飲み物	主菜・副菜		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	
1(火)	ナン	牛乳	キーマカレー 野菜スープ煮 コーンフレーク入りフルーツヨーグルト	777 32.8	豚肉 牛肉 レンズ豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ パイン	大根 みかん 黄桃	ナン 小麦粉 砂糖 でんぶん じゃがいも コーンフレーク	油
2(水)	ごはん	牛乳	赤魚のねぎ塩焼き オレンジゼリー 大豆とひじきの炒め煮 小松菜と豆腐のすまし汁	778 34.1	赤魚 豚肉 大豆 豆腐 さつま揚げ はんぺん	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ねぎ オレンジ	ぶなしめじ	米 砂糖	油
3(木)	パン	ジュア	ほうれん草のクリームスパゲティ えびフライ 白菜スープ さくらもち	770 32.0	ベーコン えび 鶏小間肉	ヨーグルト 生クリーム 粉チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム	白菜	小麦粉 コーン もち	油
4(金)	麦ごはん	牛乳	きのこたっぷりハヤシライス シーザー風サラダ ゼリー	866 25.5	牛肉 鶏卵	ヨーグルト	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ ぶなしめじ マッシュルーム とうもろこし 桃	エリンギ キャベツ さくらんぼ	米 麦 小麦粉 砂糖 でんぶん	油 ラード
7(月)	ごはん	牛乳	いかチリソース煮 五目炒めビーフン 中華風コーンスープ	821 33.2	豚肉 鶏卵	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	ねぎ しいたけ しょうが	玉ねぎ とうもろこし にんにく	米 砂糖 でんぶん ビーフン	ごま油 油
8(火)	黒食パン	牛乳	いちごクリーム シーフードサラダ じゃがいものカレースープ煮	807 27.3	いか えび ベーコン	牛乳	ブロッコリー パプリカ 人参 グリーンピース	とうもろこし にんにく 黄桃 いちご	玉ねぎ パイン レモン	パン 水あめ 黒糖 砂糖 じゃがいも	油
9(水)	赤飯 (ごま塩)	牛乳	鶏肉のから揚げ ハーゲンダッツ かぶの浅漬 キャベツと油揚げのみそ汁	876 29.3	鶏肉 油揚げ みそ 鶏卵	ヨーグルト 煮干 練乳	かぶの葉 人参 さやえんどう	かぶ キャベツ にんにく	きゅうり しょうが	もち米 でんぶん 小麦粉 砂糖	ごま油 油
10(木)	野菜 たっぷり 塩ラーメン	牛乳	てんぐにらまんじゅう 白菜とチンゲン菜の中華あえ	770 32.0	豚肉 鶏卵 なた 大豆 大豆粉 ツナ	牛乳	人参 にら チンゲン菜	キャベツ きくらげ とうもろこし しょうが	もやし ねぎ 白菜	中華めん でんぶん 砂糖 小麦粉	油 ラード ごま油 バター
11(金)	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグの玉ねぎドレッシングがけ キャベツときゅうりのレモンあえ 大根のそぼろ煮	780 32.6	鶏肉 大豆 豆腐 生揚げ 豚肉 鶏卵	牛乳	人参 大根の葉 さやえんどう	玉ねぎ きゅうり しょうが	キャベツ 大根 レモン	米 でんぶん パン粉 砂糖	油
14(月)	ごはん	牛乳	鮭フライ もやしとほうれん草と焼豚のあえもの いわしのつみれ汁 ホワイトデザート	817 32.8	鮭 焼豚 みそ	牛乳 煮干 ヨーグルト 練乳	ほうれん草 人参	もやし ごぼう しょうが	ねぎ まいたけ レモン	米 水あめ パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油
15(火)	ミルク トースト	牛乳	ツナマヨオムレツ フレンチサラダ ミネストローネスープ アーモンドカル	802 32.9	鶏卵 まぐろ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 練乳 チーズ かたくちいわし	人参	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	きゅうり セロリ にんにく	パン マカロニ でんぶん 砂糖 じゃがいも	油 ごま バター アーモンド マヨネーズ
16(水)	ごはん	牛乳	さばゆずみそ煮 大根のごまあえ 肉じゃが	880 30.4	さば みそ ツナ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	大根 玉ねぎ	きゅうり ゆず	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	ごま油 ごま油
17(木)	コッペパン	牛乳	タンドリーチキン ブロッコリーのオニオンフライサラダ たまごスープ	785 34.3	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	パプリカ ブロッコリー 人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく	キャベツ しょうが レモン	パン 砂糖 水あめ でんぶん	マヨネーズ 油
18(金)	ごはん	牛乳	納豆 れんこんのきんぴら かんぴょう汁	769 29.4	大豆 生揚げ 豚肉 みそ さつま揚げ かつおぶし	牛乳	人参 さやえんどう	れんこん かんぴょう いちご	大根 ねぎ	米 砂糖	油 ごま
22(火)	焼きそば	牛乳	カマンベールチーズコロッケ えびボールスープ さくらゼリー	782 30.3	豚肉 大豆 えび	牛乳 チーズ わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ	キャベツ さくらんぼ	焼きそば麺 砂糖 でんぶん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油
23(水)	ごはん	牛乳	信田煮 キャベツとほうれん草と竹輪のごまマヨネーズあえ すいとん汁 ひじきふりかけ	836 29.0	油揚げ 鶏卵 ちくわ ホツケ 鶏肉 なた	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 小松菜 赤しそ	キャベツ	大根	米 小麦粉 砂糖 でんぶん	マヨネーズ ごま



	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
栄養基準	820kcal	30.0g	エネルギーの 25~30%	450mg	4.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg
3月平均	809kcal	31.0g	27%	372mg	4.1mg	417μg	0.87mg	0.62mg	55mg

※材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。

給食を通して皆さんに伝えたいこと

給食は食に関するさまざまなことが学べます。食事マナーを身につけることができたり、栄養バランスや健康によい食事のとり方がわかったり、安全、衛生に気をつけて食事の準備や片付けができたり、郷土食や行事食、地域でとれる食材について知ることもできます。成長期の皆さんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける大切な時期です。給食が食べられることに感謝をしながら、多くのことを学び取り、これからの生活に生かしていきましょう。

