



令和3年3月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料				栄養価				
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類 油脂類			
2 (火)	麦ご飯 澄まし汁	牛肉のブルコギ 青切り昆布煮 マカロニサラダ	○	牛肉 揚げ製品 ツナ かつおぶし	牛乳 昆布 わかめ	人参 かいわれ	玉葱・胡瓜 筍 にんにく・生姜	米・押し麦 砂糖・とうもろこし マカロニ あられ	サラダ油・ほんだし・塩 みりん・料理酒・ごま 醤油・中華調味料 ごま油・マヨネーズ	936	34.1	31.1
3 (木)	青菜 麦ごはん 味噌汁	チキンの照り焼き 五色金平 胡瓜とチリメンの生姜和え	○	鶏肉 みそ	牛乳・いりこ ちりめん わかめ ねぎ	葉大根 人参 イグツ	グリンパ 牛蒡・玉葱 胡瓜・オクラ 生姜	米・押し麦 砂糖・とうもろこし 蒟蒻・砂糖	塩コショウ 醤油・みりん 料理酒・塩コショウ たれ・ごま・出汁	908	41.3	26.3
4 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のカレー天マリネ 根菜煮 青梗菜としめじのゴマ和え オレンジジュース	○	ほき 豆腐 みそ	牛乳 昆布 いりこ わかめ	人参・ねぎ ピーマン イグツ 青梗菜	グリンパ 玉葱・胡瓜 大根・椎茸 蓮根・しめじ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖	料理酒・塩コショウ 薄力粉・カレー粉・出汁 サラダ油・ドレッシング みりん・塩コショウ	837	35.8	22.3
8 (月)	麦ご飯 味噌汁	タンダーリーチキン ひじきの五目煮 インゲンのツナマヨ	○	鶏肉 練り製品 ツナ みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ いりこ	人参 パセリ イグツ ねぎ	玉葱・筍 にんにく・生姜 レモン グリンパ	米・押し麦 里芋・人参	醤油・サラダ油 カレー粉・塩コショウ 砂糖・みりん マヨネーズ・出汁	961	40.6	34.2
9 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚肉の青椒肉絲 蒸しシュウマイ 小松菜ときさみの中華和え	○	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱・筍 もやし	米・押し麦 砂糖 春雨	サラダ油・ガラスープ オイスターソース ドレッシング・醤油 ごま油・ごま	836	36.5	22.3
10 (水)	麦ご飯 味噌汁	鮭の味噌マヨネーズ焼き 切干大根の炒煮 大根と胡瓜の酢の物 フルツカケル	○	鮭 みそ 卵	牛乳 いりこ わかめ	人参 イグツ ねぎ	グリンパ・みかん 大根・椎茸・パイン 胡瓜・桃 きくらげ・レモン	米・押し麦 砂糖・カレー粉 麩	塩コショウ マヨネーズ・出汁 醤油・酢	843	34.4	21.3
11 (木)	麦ごはん 豚汁	鶏のから揚げ ごぼうとベーコンの炒め煮 大学芋 お祝いケーキ	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 みそ	牛乳 いりこ 生クリーム	人参 イグツ ねぎ	生姜・ニンニク グリンパ 牛蒡・玉葱 大根	米・押し麦 テンポン・サツマイモ 小麦粉・砂糖 蒟蒻	醤油 料理酒・塩コショウ サラダ油 ごま	989	38.2	37.9
12 (金)	かしわ ご飯 味噌汁	チキン南蛮 ほうれん草としめじの炒め物 ポテトサラダ 黒ゴマプリン	○	鶏肉 卵 みそ	牛乳 わかめ いりこ 生クリーム	人参 ほうれん草 ねぎ	牛蒡・玉葱 しいたけ・もやし レモン・しめじ グリンパ・胡瓜	米・押し麦 蒟蒻・砂糖・ゼラチン 薄力粉・とうもろこし じゃがいも	醤油・料理酒 塩コショウ・酢・黒ごま サラダ油・マヨネーズ ガラスープ・出汁	996	36.7	39.9

栄養価平均値	913	37.2	29.4
食事摂取基準(3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	20.0	24.5



3/11 3/12の二日間は中学三年生が考えたリクエスト給食です。  
 中学三年生が一汁三菜給食の中で、もう一度食べたいものを栄養バランスを考えて献立にしました。使用する食材も多く、作業工程の変更などありましたが調理員さん方のおかげで実現しました。みなさんぜひ楽しみにしてください！