

3月給食献立予定表 献立のねらい 春の訪れを感じる食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。		
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
		1群 魚・肉・卵・大豆製品	2群 牛乳・乳油・脂肪等	3群 野菜・きのこ	4群 その他の野菜・果物	5群 米・小麦・大麦・芋	6群 油脂			原材料の一部に含まれるアレルギー物質(ロンタミは含まず)
日曜	献立	五大栄養素								
		たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン	繊維質	炭水化物	脂質			
1(水)	主食	赤飯 ごま塩				米 もち米 小豆	ごま	ごま	885	
	主菜	鶏肉のからあげ	鶏肉			にんにく しょうが	でん粉	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉	34.1
	副菜	キャベツの磯香和え 		のり	小松菜	キャベツ			小麦 大豆	27.6
	汁物	お祝いすまし汁 	赤魚 かまぼ こ かつお節		にんじん 小 松菜				小麦 大豆 かつお トマト	2.5
	その他	いちごケーキ 	豆乳			いちご	米粉 砂糖		大豆 いちご	
	その他	牛乳		牛乳					乳	
2(木)	主食	セルフツナサンド 	まぐろ			きゅうり 玉 ねぎ	パン	ドレッシング	小麦 大豆 乳 まぐろ きゅうり	825
	主菜	かんぴょう入りグラタン 	鶏肉	牛乳 チーズ		かんぴょう 玉ねぎ マッ シュルーム	マカロニ パ ン粉 小麦粉	サラダ油	小麦 乳 大豆 鶏肉 ゼラチン ほたて かつお トマト	33.6
	副菜	ウインナーとキャベツのスープ	ウインナー		にんじん さ やえんどう	とうもろこし キャベツ			大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお	37.1
	その他	牛乳		牛乳					乳	4
3(金)	主食	セルフ五目ちらし寿司				米 砂糖				871
	主菜		鶏肉 油揚げ 枝豆		にんじん	しいたけ た けのこ かん ぴょう れん こん	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉	37.6
	副菜	さわらの西京焼き 	鯖 味噌						大豆	23.1
	汁物	ゆばのすまし汁 	ゆば 豆腐 かまぼこ かつ お節		壬生菜	ねぎ			小麦 大豆 トマト かつお	3
	その他	ひなあられ					米 砂糖		ほうれん草 トマト	
	その他	牛乳		牛乳					乳	
6(月)	主食	ガーリックトースト				にんにく	パン	マーガリン	小麦 乳 大豆 りんご	832
	副菜	ビーンズソテー	枝豆 ベー コン ガルバン ソ		にんじん			サラダ油	大豆 豚肉	32.9
	その他	ミートボールのトマトスープ煮	豚肉 鶏肉		トマト にん じん さやい んげん	玉ねぎ	じゃがいも		大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト かつお	33.2
	その他	牛乳		牛乳					乳	3.4
7(火)	主食	ご飯 				米				880
	主菜	カツカレー 	豚肉 かまぼ こ		にんじん ト マト	玉ねぎ にん にく	じゃがいも パン粉 小麦 粉	サラダ油 カレールフ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご パナナ ト マト みかん	30.8
	副菜	キャベツとコーンのソテー				キャベツ と うもろこし		サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお	23.5
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.5
8(水)	主食	セルフ二色丼 (ツナそぼろ・炒りたまご)				米				827
	主菜		まぐろ 卵			しょうが	砂糖	サラダ油	小麦 卵 大豆 まぐろ	34.6
	副菜	切干大根の酢醤油和え			にんじん	大根 きゅう り	砂糖	ごま	小麦 大豆 ごま	26.2
	汁物	にらと豆腐の味噌汁	油揚げ 味噌 豆腐	煮干	にら	ねぎ			大豆	2.7
	その他	牛乳		牛乳					乳	
9(木)	主食	ココア揚げパン					パン 砂糖	カカオ	小麦 乳 大豆	850
	主菜	もやしのごまだれサラダ 			小松菜 にん じん	もやし と うもろこし		ごま ドレッ シング	小麦 大豆 ごま	31.2
	副菜	ポトフ 	鶏肉 ウィ ンナー		ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャ ベツ			大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト かつお	35.5
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.5
10(金)	主食 主菜	ハヤシライス	牛肉		トマト にん じん	マッシュルー ム 玉ねぎ にんにく	米 じゃがい も	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 牛肉 トマト	901
	副菜	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	27.1
	副菜	いちごクレープ	豆乳			いちご	米粉 砂糖		大豆 いちご	27.4
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.1

献立のねらい 3月給食献立予定表 春の訪れを感じる食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。		
		主に関与する食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小豆・ 海藻等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂			
13(月)	主食	食パン とちおとめジャム			いちご	パン 砂糖		小麦 乳 大豆 いちご	849	
	主菜	クリームソースハンバーグ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	玉ねぎ しめ じ	小麦粉	サラダ油	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 ほたて	34.6	
	副菜	彩りサラダ			パプリカ キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 きゅうり	31.2	
	汁物	マカロニのカレースープ	鶏肉		にんじん 玉ねぎ もや し	マカロニ	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお み かん	2.9	
	その他	牛乳		牛乳				乳		
14(火)	主食	ご飯				米			896	
	主菜	豚肉とさつまいものかりん揚げ	豚肉		しょうが	さつまいも 砂糖 でん粉	ごま サラダ 油	小麦 大豆 豚肉 ごま	30.8	
	副菜	かぶのごま酢和え			かぶ きゅう り	砂糖	ごま ごま油	小麦 大豆 ごま きゅうり	27.5	
	汁物	かんぴょうとにらの味噌汁	油揚げ 味噌	煮干	にら にんじ ん	かんぴょう ねぎ		大豆	2.3	
	その他	牛乳		牛乳				乳		
15(水)	主食	ご飯				米			842	
	主菜	白身魚の七味焼き	たら		ねぎ にんに く	砂糖	ごま ごま油	小麦 大豆 ごま	30.3	
	副菜	生揚げの味噌炒め	生揚げ 豚肉 味噌		にんじん 玉ねぎ たけ のこ しょう が にんにく	砂糖 でん粉	サラダ油	小麦 大豆	29.1	
	汁物	中華スープ			チンゲン菜 にんじん	きくらげ ね ぎ 玉ねぎ	ごま油 サラ ダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.6	
	その他	牛乳		牛乳				乳		
16(木)	主食	ツイストミルクパン メープルジャム		牛乳		パン 砂糖		小麦 乳 大豆	912	
	主菜	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉		にんにく	パン粉	オリーブオイ ル	小麦 鶏肉	37.4	
	副菜	じゃがいもとベーコンのソテー	ベーコン		玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	大豆 豚肉	37.8	
	汁物	洋風たまごスープ	卵		トマト にん じん パセリ	玉ねぎ とう もろこし に んにく		卵 大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお	3.3	
	その他	牛乳		牛乳				乳		
17(金)	主食	ご飯				米			822	
	主菜	さばのしょうが煮	さば		しょうが	砂糖		小麦 大豆 さば	30.5	
	副菜	切干大根の煮物	さつまいも 油揚げ		にんじん 大根 しいた け	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	23.6	
	汁物	小松菜と高野豆腐の味噌汁	凍り豆腐 味 噌	煮干	小松菜 にん じん	ねぎ 大根		大豆	3.8	
	その他	牛乳		牛乳				乳		
20(月)	主食	いちごクリームサンド		牛乳	いちご みか ん	パン 砂糖	生クリーム	小麦 乳 大豆 いちご みかん	884	
	副菜	コーンサラダ			にんじん キャベツ きゅうり と うもろこし	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 きゅうり	27.8	
	汁物	インド煮	豚肉 さつま 揚げ 大豆		にんじん ト マト	玉ねぎ	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 トマト みかん	30.5
	その他	牛乳		牛乳				乳	3.1	
22(水)	主食	セルフ天丼 (いか天・かぼちゃ天)				米			835	
	主菜		いか かつお 節		かぼちゃ	小麦粉 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 いか かつお	27	
	副菜	キャベツの塩こんぶ和え		こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり			小麦 大豆 きゅうり	23.8	
	汁物	わかめと豆腐の味噌汁	豆腐 味噌	わかめ 煮干	ねぎ			大豆	2.7	
	その他	牛乳		牛乳				乳		
23(木)	主食	焼きそば	豚肉		にんじん キャベツ	小麦粉	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 りんご トマト かつお	762	
	主菜	にらまんじゅう (2個)	豚肉		にら ねぎ キャベ ツ	小麦粉		小麦 豚肉 ごま 豚肉	33.9	
	汁物	味噌チゲスープ	豆腐 味噌 豚肉		にら にんじ ん	白菜 ねぎ 大根	ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま さば りんご かつお	33.1	
	その他	プリンタルト	豆乳			米粉 砂糖		大豆	4.2	
	その他	牛乳		牛乳				乳		