Bブロック（中学校）

# 令和6年 3月分　学校給食予定献立表

常陸太田市学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な食品と働き（パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています）（ケチャップはトマトと表示）<br>エネルギーになる | 体の組織をつくる | 体の調子を整える | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | コッペパン | パン | | | 772 | 33.6 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | マスタードソースソーセージ | 油　砂糖 | ソーセージ | 玉ねぎ　トマト | | |
| | | ツナサラダ | オリーブオイル　油 | まぐろ | キャベツ　きゅうり　人参　ブロッコリー | | |
| | | 野菜スープ | じゃがいも | とり肉 | 玉ねぎ　人参　小松菜　にんにく | | |
| 4 | 月 | ごはん | 米 | | | 713 | 27.4 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | デミグラスソースハンバーグ | でん粉　ラード　砂糖<br>デミグラスソース | とり肉　豚肉　大豆 | 玉ねぎ　トマト | | |
| | | 菜の花のあえもの | 油　でん粉 | 卵 | 菜の花　ほうれん草　キャベツ | | |
| | | お花のすまし汁 | 麩 | わかめ　とり肉 | 人参　干し椎茸　小松菜　長ねぎ | | |
| 5 | 火 | ごはん | 米 | | | 776 | 32.5 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | スタミナ焼肉 | 砂糖　ごま油　ごま | 豚肉 | 玉ねぎ　にんにく | | |
| | | パリパリあえ | | かつお節 | たくあん漬け　キャベツ　きゅうり | | |
| | | レタスと卵のスープ | でん粉 | 卵　豆腐 | レタス　玉ねぎ　人参　長ねぎ　たもぎ茸 | | |
| 6 | 水 | コッペパン | パン | | | 833 | 35.7 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | リボンマカロニのクリーム煮 | マカロニ　油　さつまいも<br>小麦粉　バター | 豚肉　チーズ　牛乳　脱脂粉乳 | 玉ねぎ　人参　小松菜　にんにく | | |
| | | チキンナゲット　③ | 小麦粉　パン粉　でん粉　油 | とり肉　大豆　おから | | | |
| | | 花野菜サラダ | オリーブオイル | | ブロッコリー　カリフラワー　とうもろこし<br>人参 | | |
| 7 | 木 | ごはん | 米 | | | 814 | 28.6 |
| | | 牛乳 | 和食の日 | 牛乳 | | | |
| | | さばのみそ煮 | 砂糖　でん粉 | さば　みそ | | | |
| | | 五目きんぴら | 油　砂糖 | とり肉 | ごぼう　人参　こんにゃく　枝豆 | | |
| | | 実だくさんみそ汁 | じゃがいも | 生揚げ　みそ | 大根　人参　小松菜　長ねぎ | | |
| 8 | 金 | しょうゆラーメン<br>（中華めん） | 中華めん<br>油　ごま油　卒業お祝い献立 | 豚肉　なると | しょうが　もやし　人参　玉ねぎ　長ねぎ<br>小松菜　にんにく | 857 | 30.3 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 揚げぎょうざ　② | 小麦粉　でん粉　油　ラード | 豚肉 | にら　キャベツ　玉ねぎ　しょうが | | |
| | | くらげの中華サラダ | ごま油　ごま　油　砂糖 | くらげ | キャベツ　人参　きゅうり | | |
| | | お祝いクレープ | 砂糖　油　米粉　でん粉 | 豆乳　大豆 | いちご | | |
| 11 | 月 | ごはん | 米 | | | 797 | 34.1 |
| | | 牛乳 | 地産地消の日 | 牛乳 | | | |
| | | さけのみそマヨネーズ焼き | ノンエッグマヨネーズ | さけ　みそ | | | |
| | | ごまあえ | ごま　砂糖 | | ほうれん草　もやし　人参 | | |
| | | とりつくねのみそ汁 | でん粉　パン粉　ラード | とり肉　大豆　豆腐　米みそ | 玉ねぎ　キャベツ　人参　たもぎ茸　長ねぎ | | |
| 12 | 火 | ごはん | 米 | | | 781 | 30.2 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 豆乳キムチ煮 | 油　砂糖　ごま油 | 豆腐　豚肉　昆布　豆乳　みそ | 大根　人参　白滝　しめじ　長ねぎ　小松菜<br>白菜　しょうが　にんにく | | |
| | | 春雨サラダ | 春雨　油　砂糖 | とり肉 | キャベツ　きゅうり　人参 | | |
| | | オレンジ（生） | | | オレンジ | | |
| 13 | 水 | 米パン | パン　米粉 | | | 819 | 36.6 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | チリビーンズ | 油　じゃがいも　砂糖 | 豚肉　いんげん豆 | にんにく　玉ねぎ　トマト<br>人参　マッシュルーム | | |
| | | マカロニサラダ | マカロニ　ノンエッグマヨネーズ | | きゅうり　キャベツ　人参　とうもろこし | | |
| | | チーズ　③ | | チーズ | | | |
| 14 | 木 | ごはん | 米 | | | 792 | 26.2 |
| | | のりふりかけ | 砂糖　でん粉 | かつお節　のり | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | とり肉の香味焼き | でん粉　油 | とり肉 | パセリ　レモン | | |
| | | ごぼうサラダ | マヨネーズ　ごま | | ごぼう　きゅうり　人参　枝豆 | | |
| | | じゃがいものみそ汁 | じゃがいも | 生揚げ　みそ | 大根　人参　こんにゃく　小松菜　長ねぎ | | |
| 15 | 金 | ココアパン | パン　ココア　砂糖 | | | 780 | 34.9 |
| | | 発酵乳 | | 発酵乳 | | | |
| | | たらフライ | パン粉　小麦粉　油 | たら | | | |
| | | マスタードドレッシングサラダ | 油　砂糖 | ハム | キャベツ　きゅうり　人参　とうもろこし | | |
| | | コンソメスープ | じゃがいも | とり肉 | 玉ねぎ　人参　大根　ブロッコリー | | |
| 18 | 月 | ごはん | 米 | | | 790 | 31.4 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | しいらの竜田揚げ | でん粉　油 | しいら　青のり | | | |
| | | 切り干し大根の炒め煮 | 油　砂糖 | 油揚げ　竹輪 | 切り干し大根　人参　白滝　枝豆 | | |
| | | ピリ辛豚汁 | 油　じゃがいも | 豚肉　豆腐　みそ | ごぼう　大根　人参　長ねぎ　小松菜 | | |
| 19 | 火 | チキンカレーライス<br>（ごはん） | 米<br>油　じゃがいも　カレールウ | とり肉 | にんにく　しょうが　玉ねぎ　人参<br>トマト　プルーン | 782 | 24.7 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 海藻サラダ | 油 | わかめ　昆布　赤のり　かまぼこ | キャベツ　きゅうり　人参 | | |
| | | スティックパインアップル | 砂糖 | | パインアップル | | |
| 21 | 木 | ごはん | 米 | | | 766 | 30.0 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ビビンバの具<br>（ぶた肉の香味炒め） | 砂糖　油 | 豚肉 | 玉ねぎ　しょうが　にんにく | | |
| | | ビビンバの具（ナムル） | 油　砂糖　ごま油　でん粉 | 卵 | もやし　ほうれん草　人参 | | |
| | | ワンタンスープ | ワンタン　ごま油 | なると | 玉ねぎ　人参　小松菜　長ねぎ　にんにく | | |

| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂肪(g) | カルシウム(mg) | マグネシウム(mg) | 鉄(mg) | ビタミンA(Reμg) | ビタミンB1(mg) | ビタミンB2(mg) | ビタミンC(mg) | 食塩相当量(g) | 食物せんい(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 月平均 | 791 | 31.2 | 24.0 | 447 | 109 | 4.8 | 328 | 0.81 | 0.60 | 39 | 3.0 | 7.5 |
| 摂取基準 | 830 | 27~41 | 18~28 | 450 | 120 | 4.5 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 2.5未満 | 7.0以上 |

◆常陸太田市産
米　米粉　きゅうり　長ねぎ

◆材料の都合により献立が変更になることもあります。

＜お知らせ＞
食品成分表が改訂されたため、令和４年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合がありますが、主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。