



3 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	主 な 材 料						学校給食摂取基準				
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	830	33.0	23.0		
1 金	ごはん とり肉の甘酢ソースかけ しもつかれ かんぴょうとたまごのみそ汁 ひなあられ	牛乳	ふた肉 大豆 油あげ さけ たまご みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん かんぴょう	ごはん さとう てんぷん ひなあられ	油		868	31.3	27.2
4 月	◆日本味めぐり ～兵庫県～ セルフかつめし(ごはん テミカツ) キャベツの塩昆布あえ ばち汁	牛乳	ふた肉 とり肉 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん さとう パン粉 そうめん	油 ごま油		849	26.0	22.7
5 火	セルフチーズバーガー (バーガーパン トマトソースハンバーグ スライスチーズ) イタリアンサラダ コンボータージュ	牛乳	ふた肉 とり肉 ハム	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン	ドレッシング バター オリーブ油		859	36.2	36.0
6 水	ごはん さけのしお焼き ひじきのいり煮 とん汁 あまなつゼリー	牛乳	さけ 油あげ とり肉 ふた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油		839	36.3	22.3
7 木	ミニココアコッペパン スパゲティミートソース ハッシュドポテト 2本 大根とハムのマリネ 小魚	牛乳	ふた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん グリーンピース	パン スパゲティ じゃがいも	油 ごま ドレッシング		848	30.6	30.7
8 金	ごはん ポークカレー フロッコリーサラダ お祝いいちごゼリー	牛乳	ふた肉 ハム 豆乳	牛乳	にんじん フロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし いちご	ごはん じゃがいも	油 ごま ドレッシング		833	23.4	22.4
11 月	ごはん とり肉のマヨネーズいため 野菜のあさづけ 韓国風わかめスープ	牛乳	とり肉 牛肉	牛乳	にんじん わかめ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう	油 ごま マヨネーズ ごま油		786	28.1	25.3
12 火	ミニチーズパン みそラーメン にらまんじゅう 2こ チョレギサラダ	牛乳	ふた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	ねぎ とうもろこし もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	パン ちゅうかめん ギョウザの皮	ごま ドレッシング		789	33.5	26.4
13 水	ごはん マーボー豆腐 きゅうりともやしのサラダ シューアイス	牛乳	とうふ ふた肉 みそ ハム	牛乳	にんじん	ねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう てんぷん	油 ごま ごま油		830	30.9	22.7
14 木	バターコッペパン ポークブラウンシチュー シーザーサラダ プリン	牛乳	ふた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	油 ドレッシング		808	28.8	29.1
15 金	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ナムル 納豆	牛乳	ふた肉 ハム 納豆	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし グリーンピース 大豆もやし	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま ごま油		818	30.5	17.0
18 月	ごはん さばの竜田あげ 切り干し大根の煮つけ かきたま汁	牛乳	さば とり肉 油あげ たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	切り干し大根 ねぎ	ごはん さとう てんぷん	油		876	28.9	30.3
19 火	ミニコッペパン チョコクリーム カレーうどん いかナゲット 2こ 大根サラダ	牛乳	とり肉 なた いか ハム	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ だいこん きゅうり	パン うどん	ドレッシング		833	29.7	29.6
21 木	米粉パン ポークビーンズ トマトオムレツ ツナサラダ りんごヨーグルト	牛乳	ツナ 大豆 ふた肉 たまご	牛乳	トマト にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	米粉パン さとう じゃがいも	油 ごま ドレッシング		874	40.9	34.0

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。
※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べる事をご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※2月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
【じゃがいも、白菜、冷凍ほうれん草、ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ】

中学校3年生・義務教育学校9年生のみなさん ご卒業おめでとうございます

学校給食からも卒業となります。これからも今まで学んだことを生かして、バランスのとれた食事を心がけましょう。9年間の給食が、みなさんにとって良い思い出になることを願っています。

◆ 日本味めぐり ◆

3月4日(月)
ひょうご 兵庫県



ひ あた なた はる き かん がつ ねんかん つき
日ごとに暖かくなり、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。

じぶん じしん しょくせいかつ きゆうしよく とお まな ねんかん
自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどをふりかえり、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



※2,3月分の給食費口座振替日は3月8日(金)です。2ヶ月分の振替になりますので、ご注意ください。前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。