



3月 献立表

給食回数13回

佐野市立南部学校給食センター

日 曜	献立名	主 な 材 料				中 学 校				
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加わり)	緑黄色野菜 (主に加わり)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)			
1 金	スライスコッパン 白身魚フライ(小袋ソース) キャベツとコーンのソテー ミートボールスープ ひなあられ	牛乳 ほき ウィンナー とり肉 豚肉	牛乳 海藻	にんじん こまつな	キャベツ どうもろこし はくさい たまねぎ	パン パン粉 ひなあられ	油 バター	777	31.5	25.8
4 月	ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 ハム 牛乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー どうもろこし	ごはん じゃがいも	油 ごま ドレッシング	897	25.8	25.9
5 火	◆日本味めぐり～兵庫県～◆ セルフかつめし(ごはん・デミカツ) キャベツの塩昆布あえ ばち汁	豚肉 とり肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 昆布	トマト にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ ししいだけ	ごはん パン粉 さとう そうめん	油 ごま油	802	24.4	19.7
6 水	ミニココアコッパン みそラーメン ポークしゅうまい(2個) チョレギサラダ	豚肉 牛乳	牛乳 のり	にんじん	もやし どうもろこし ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン でん粉 ちゃんぽんめん 小麦粉	油 ごま ドレッシング	774	28.8	26.9
7 木	ごはん とり肉のから揚げ しもつかれ かきたま汁	とり肉 大豆 さけ 油揚げ 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん でん粉 さとう	油	790	31.3	24.4
8 金	バーガーパン 照焼きハンバーグ イタリアンサラダ コーンポターージュ (小)青りんごゼリー (中)お祝いいちごゼリー	とり肉 豚肉 (中)豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ どうもろこし (小)りんご果汁 (中)いちご	パン さとう でん粉	油 ドレッシング バター	840	30.7	29.5
11 月	卒業式									
12 火	ごはん ホイコーロー わかめと卵のスープ オレンジ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ オレンジ	ごはん さとう	油	768	29.9	20.6
13 水	スライスコッパン フルーツクリーム オムレツ チキンワタンスープ	卵 とり肉 牛乳	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	みかん缶 バイン缶 もも缶 たまねぎ もやし	パン ワンタン	油	787	27.4	28.1
14 木	ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ(小2個/中3個) きゅうりともやしのサラダ (小)お祝いいちごゼリー (中)青りんごゼリー	豆腐 豚肉 大豆 とり肉 (小)豆乳	牛乳	にんじん	ねぎ もやし きゅうり キャベツ (小)いちご (中)りんご果汁	ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ごま ごま油	897	31.6	27.0
15 金	ミニバターコッパン スパゲティミートソース チキンナゲット(2個) シーザーサラダ	豚肉 大豆 とり肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ どうもろこし	パン スパゲティ	油 ドレッシング	800	30.9	27.2
18 月	ごはん ハッシュドポーク 和風ツナサラダ アセロラゼリー	豚肉 ツナ 牛乳	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり アセロラ果汁	ごはん	油 ごま ドレッシング	837	25.2	24.7
19 火	ごはん コロケ(小袋ソース) ほうれん草のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ ねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも さとう	油 ごま	778	23.4	20.2
20 水	春分の日									
21 木	ごはん ドライカレー ほうれん草のスープ フルーツヨーグルトあえ	豚肉 大豆 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ りんごのさとうづけ みかん缶 バイン缶 もも缶	ごはん さとう	油 ごま油	813	27.3	18.5

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※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、はくさい、冷凍ほうれん草、ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ】

※2、3月分の給食費口座振替日は3月8日です。2カ月分の振替になりますのでご注意ください。

未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。
 ※食べ物と誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。

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
 こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

**今月の『日本味めぐり』は
3月5日(火)兵庫県です。**

兵庫県

春休みも 毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食を摂らないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

ご卒業 おめでとう ございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

1年間の給食を ふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。