3月　給食予定献立表

令和6年度　　白河市立東中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 月	＜ひな祭り献立＞ ちらし寿司	○	メバルの塩こうじ漬け ごまあえ すまし汁 桜もち	牛乳 たまご　油揚げ　のり メバル　鶏肉　豆腐 はんぺん	ごはん さとう　ごま　桜もち	人参　干ししいたけ　しょうが きぬさや　ほうれん草　キャベツ もやし　えのき　みつば	690 kcal 30.5 g 14.8 g 2.7 g
4 火	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ビーフン炒め 厚揚げのみそ汁 いよかんゼリー	牛乳 豚肉　ベーコン　厚揚げ 煮干し	ごはん ビーフン　米油　さとう ごま油　いよかんゼリー	しょうが　キャベツ　チンゲン菜 人参　白菜　小松菜　えのき ねぎ	834 kcal 29.7 g 26.5 g 3.0 g
5 水	＜せんいたっぷり＆減塩献立＞ ごはん	○	納豆 ほうれん草のいそあえ 肉じゃが	牛乳 納豆　のり　豚肉	ごはん じゃがいも　さとう　米油	ほうれん草　もやし　人参 玉ねぎ　干ししいたけ こんにゃく　いんげん	738 kcal 32.1 g 17.2 g 2.4 g
6 木	肉みそうどん	○	アジフリッター 小松菜サラダ	牛乳 豚肉　アジフリッター ツナフレーク	ソフト麺 米油　ごま油　大豆油	人参　干ししいたけ　キャベツ もやし　ねぎ　にら　しょうが 小松菜　きゅうり	807 kcal 34.6 g 28.6 g 2.9 g
7 金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉　ヨーグルト	ごはん じゃがいも　米油	玉ねぎ　人参　りんご　しょうが にんにく　キャベツ　きゅうり コーン	823 kcal 24.8 g 22.8 g 3.2 g
10 月	ごはん	○	ひじき入りシューマイ 中華サラダ マーボー豆腐	牛乳 ひじき入りシューマイ　豚肉 中華くらげ　豆腐	ごはん さとう　ごま　ごま油 米油　かたくり粉	キャベツ　もやし　きゅうり 人参　しょうが　にんにく 干ししいたけ　たけのこ にら　ねぎ	803 kcal 31.9 g 25.4 g 3.1 g
11 火	ココア揚げパン	○	スペイン風オムレツ ハムとチーズのサラダ ファイバースープ	牛乳 スペイン風オムレツ ロースハム　ベーコン	コッペパン ミルクココア　大豆油 米油　さとう	キャベツ　きゅうり　人参 寒天　白菜　小松菜　しめじ	885 kcal 31.2 g 32.9 g 3.6 g
12 水	＜卒業お祝い献立＞ ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ かきたま汁 お祝いデザート	牛乳 豚肉　たまご　豆腐 なると	ごはん パン粉　バター　さとう かたくり粉　お祝いデザート	玉ねぎ　キャベツ　ブロッコリー きゅうり　人参　えのき　ねぎ ほうれん草	842 kcal 30.1 g 26.6 g 2.5 g
13 木	卒業式　～ご卒業おめでとうございます～						
14 金	ごはん	○	サワラのサラサ揚げ 切り昆布の炒め煮 けんちん汁	牛乳 サワラ　豚肉　昆布 さつま揚げ　豆腐	ごはん 米油　さとう　さといも	人参　たけのこ　しらたき 大根　こんにゃく　ごぼう 干ししいたけ　ねぎ	729 kcal 30.2 g 21.7 g 2.7 g
17 月	＜かみかみ献立＞ 三色丼	○	かみかみあえ 根菜ごま汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉　たまご　さきいか 油揚げ　煮干し	ごはん 米油　さとう　ごま油 さといも　ごま ブルーベリーゼリー	しょうが　玉ねぎ　グリンピース 切り干し大根　キャベツ　人参 きゅうり　大根　ごぼう　ねぎ 小松菜	772 kcal 30.3 g 19.4 g 2.9 g
18 火	食パン	○	マーシャルビンズ タンドリーチキン フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉　ヨーグルト ベーコン　大豆	食パン マーシャルビンズ　さとう 米油　バター　じゃがいも マカロニ	にんにく　キャベツ　人参 きゅうり　コーン　玉ねぎ セロリ	825 kcal 33.8 g 34.9 g 3.3 g
19 水	ごはん	○	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 みそちゃんこ汁	牛乳 さば　鶏肉　ひじき　大豆 肉だんご　油揚げ	ごはん 米油　さとう	人参　ごぼう　いんげん こんにゃく　大根　白菜　えのき しめじ　ねぎ	840 kcal 32.9 g 35.1 g 2.7 g
21 金	ごはん	○	鶏のから揚げ もやしのひき肉炒め じゃがいものみそ汁 いちごゼリー	牛乳 鶏肉　大豆　豆腐　煮干し	ごはん かたくり粉　上新粉　大豆油 マロニー　米油　ごま油 じゃがいも　いちごゼリー	しょうが　人参　もやし　にら 大根　小松菜　ねぎ	790 kcal 31.1 g 20.0 g 2.7 g

計13食　※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※　給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

3月栄養価平均　エネルギー798kcal　たんぱく質31.0g　脂質25.1g　食塩相当量2.9g