



[3月 予定献立表]



表郷中学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ひな祭りメニュー ちらし寿司	○	さわらの西京焼き ブロッコリーのおかか和え あさりのすまし汁 さくらもち	牛乳 卵 のり さわら かつお節 豆腐 はんぺん あさり わかめ	ご飯 さくらもち 	さやえんどう ブロッコリー キャベツ にんじん えのき 小松菜	758 kcal 37.0 g 16.6 g 3.5 g
4火	スパゲティナポリタン	○	ミンチカツ 海藻サラダ	牛乳 ウィンナー ミンチカツ 海藻ミックス ツナ	スパゲティ麺 バター 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン きゅうり キャベツ トマト	677 kcal 30.2 g 22.9 g 3.0 g
5水	麦ご飯 ※3年生給食なし	○	たらの野菜あんかけ 切り干し大根あえ 厚揚げのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 まだら チキンハム 厚揚げ	麦ご飯 かたくり粉 砂糖 ごま じゃがいも ブルーベリーゼリー	ピーマン たまねぎ しょうが 切干しだいこん にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 ねぎ	793 kcal 30.1 g 12.4 g 2.7 g
6木	丸パン(切れ目入り) ※3年生給食なし	○	ハンバーグ 水菜のサラダ クラムチャウダー	牛乳 あさり ベーコン ハンバーグ	丸パン じゃがいも バター	みずな きゅうり にんじん だいこん たまねぎ グリンピース	853 kcal 37.3 g 34.5 g 3.1 g
7金	ポークカレー	○	キャベツと豆のサラダ 元氣ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ロースハム ヨーグルト	麦ご飯 油 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ ブロッコリー	901 kcal 31.8 g 32.3 g 3.4 g
10月	減塩メニュー 麦ご飯	○	彩り野菜の卵焼き ほうれん草のごまあえ 肉じゃが	牛乳 彩り野菜のたまご焼き 豚肉 車麩	麦ご飯 ごま 砂糖 じゃがいも 油	ほうれん草 もやし にんじん ごんにやく たまねぎ さやいんげん 干し椎茸	773 kcal 27.1 g 27.5 g 2.1 g
11火	チャンポンめん	○	ぎょうざ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 えび あさり うずら卵 なると ロースハム ぎょうざ	中華めん かたくり粉 ごま油 はるさめ 砂糖 白ごま	キャベツ 干し椎茸 にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり とうもろこし	852 kcal 42.7 g 40.3 g 4.0 g
12水	卒業祝いメニュー 赤飯 ごましお	○	鶏とごんにやくのごまみそがらめ 磯あえ 鶏のすまし汁 卒業祝いデザート	牛乳 あずき 鶏肉 のり 鶏肉 なると 豆腐	赤飯 ごま かたくり粉 油 砂糖 アイスクリーム	しょうが ごんにやく ほうれん草 もやし にんじん きゅうり ねぎ 干し椎茸 小松菜	901 kcal 39.4 g 29.1 g 2.6 g
13木	卒業式						
14金	麦ご飯	○	さばの塩焼き かみかみあえ 豚汁	牛乳 さば いか 豚肉 豆腐	麦ご飯 じゃがいも 	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ ごんにやく	771 kcal 36.1 g 19.3 g 2.7 g
17月	麦ご飯	○	ブルコギ ナムル ニらと肉団子の中華風みそ汁 国産オレンジ(はるか)	牛乳 牛肉 ミートボール 豆腐	麦ご飯 油 砂糖 ごま油 白ごま	もやし たまねぎ 小松菜 にんじん もやし ぜんまい にら えのき ねぎ はるか	774 kcal 31.6 g 26.0 g 2.7 g
18火	五目うどん	○	ちくわのいそべ揚げ ひじきのあえもの	牛乳 なると 鶏肉 ちくわのいそべ揚 げ ひじき ツナ	ソフト麺 油 ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 たまねぎ 干し椎茸 にんじん ねぎ みずな ブロッコリー	901 kcal 34.3 g 33.9 g 3.5 g
19水	チキンライス	○	エビカツ いろどりサラダ マカロニスープ いちごゼリー	牛乳 エビカツ ロースハム ウィンナー	麦ご飯 油 マカロニ じゃがいも いちごゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草	817 kcal 30.2 g 25.8 g 3.6 g
20木	春分の日						
21金	修了式						

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。



月平均栄養価	814.0 kcal 34.0 g 26.7 g 3.1 g
--------	---

ひな祭り

ひな祭りは、3月3日に行われる日本の伝統行事で、女の子の健やかな成長と幸福を願う日です。ひな人形や桃の花をかざったり、ちらしずし、ひなあられなどを食べることで厄よけや健康をお祈りします。ひな祭りメニューではちらしずしとさくさもちを出す予定です！

ちらしずしには縁起の良い食べ具材がたくさん使われています！

- ・れんこん：穴が開いているため将来の見通しが良くなるように
- ・豆：まめ(勤勉に)働き、まめ(丈夫で)元気にくらするように
- ・錦糸卵：財宝がたまるように
- ・にんじん：根を張るように成長を願う

ひな祭りをお祝いして、一年間元気にすごしましょう！

