

3月 献立予定表 1年間を振り返ろう 中学校用 三原市東部共同調理場

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	血・筋肉・骨を作る食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
2 (月)	ちらし寿司 すまし汁 いちごクレープ ひな祭りメニュー	738 23.8	油揚げ 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん ねぎ	ごぼう 大根 れんこん 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 クレープ	
3 (火)	ハンバーグ コーンキャベツ ビーフンスープ	678 27.2	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	キャベツ コーン 玉ねぎ しょうが	コッペパン 砂糖 ビーフン	油 ごま油
4 (水)	きむたく丼 とうもろこしのスープ みかん	747 25.1	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 チンゲンサイ	キムチ 漬漬 白菜 玉ねぎ コーン みかん	米 じゃがいも	
5 (木)	シーフードスパゲッティ ハムマヨサラダ	587 29.0	豚肉 えび いか チキンハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	コッペパン スパゲッティ	オリーブ油 ごま マヨネーズ
6 (金)	鯖の塩焼き そくせき漬け みそ汁	752 30.4	さば 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 塩昆布 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ しめじ	米 砂糖 じゃがいも	
9 (月)	他人丼 けんちょう 山口県の郷土料理 「けんちょう」	730 27.4	牛肉 卵 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 干しいたけ 白ねぎ 大根	米 砂糖	油
10 (火)	フィッシュフライサンド (ホキフライ・タルタルソース・ポルカキャベツ) 野菜とウインナーのスープ	742 28.6	ホキフライ チキンウインナー	牛乳	人参 チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ にんにく	コッペパン じゃがいも	油 タルタルソース
11 (水)	カレーライス ナムル プリン	801 25.3	牛肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく もやし	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 プリン	ごま ごま油
12 (木)	サーモンチャウダー ごぼうのサラダ	725 32.6	鮭 ツナ	牛乳	人参 チンゲンサイ	しめじ 玉ねぎ ごぼう キャベツ コーン	黒糖パン じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ ごま オリーブ油
13 (金)	ジャー جان豆腐 おこめんサラダ	763 27.7	生揚げ 豚ひき肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	干しいたけ 玉ねぎ たけのこ 白ねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン	米 砂糖 でんぷん おこめん	ごま ごま油
16 (月)	小さいわし梅の香り揚げ わけぎのめた 白玉団子汁 三原の季節料理 「わけぎのめた」	818 27.4	竹輪 白味噌 鶏肉 油揚げ	牛乳 小さいわし梅の香り揚げ わかめ	わけぎ 人参 ねぎ	玉ねぎ	米 砂糖 白玉団子	油
17 (火)	りんごジャム ケニアのカランガシチュー 鉄ちゃんサラダ	704 28.3	鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 ひじき しらす干し	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン りんごジャム じゃがいも 砂糖	ごま マヨネーズ
18 (水)	こぎつね寿司 豆腐汁	669 26.0	豚ひき肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん ねぎ	しょうが 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも	
19 (木)	フェジョアータ マカロニサラダ ブラジルの料理 「フェジョアータ」	783 34.1	大豆 豚肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン	パインパン じゃがいも マカロニ 砂糖	オリーブ油 油
23 (月)	豚じゃが 切干大根のごま和え 小魚アーモンド	788 29.8	豚肉 生揚げ 竹輪 かつお節	牛乳 小魚アーモンド	人参 さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 切干大根 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	ごま
24 (火)	ビーフシチュー ツナマヨサラダ	724 30.0	牛肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ にんにく 大根 きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	ごま マヨネーズ
25 (水)	竹輪のお好み揚げ たくあんあえ 豚汁	738 24.0	竹輪 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 青のり	人参 ねぎ	しょうが たくあん もやし ごぼう こんにゃく	米 小麦粉 じゃがいも	油 ごま

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	735	マグネシウム	mg	95	レノール当量	μg	271	食塩 相当量g	
	たんぱく質	g	28.0	鉄	mg	2.9	ビタミン B1	mg		0.54
	脂質	g	21.6	亜鉛	mg	3.1	ビタミン B2	mg		0.46
	カルシウム	mg	358	食物繊維 総量	g	5.5	ビタミン C	mg		13