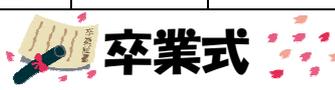


3月 献立 予定表

中学校用

三原市西部共同調理場

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)	ねぎ塩豚丼 けんちょう 山口県の料理	621 24.6	豚肉 とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ こんにやく にんにく しょうが だいこん	こめ でん粉	油 ごま油
3 (火)	すまし汁 ひなあられ ひな祭り献立	598 18.6	油揚げ 卵	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう ほししいたけ えのきたけ たまねぎ	こめ さとう ふ ひなあられ	
4 (水)	鶏肉のから揚げ ポイルキャベツ ワンタンスープ 卒業お祝い献立 お祝いケーキ	766 33.4	鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ	ロールパン でん粉 ワンタン	油 ごま油
5 (木)	菜の花和え とりじゃが汁	647 22.1	鶏肉 油揚げ 中味噌	ぎゅうにゅう わかめ	菜の花 にんじん ねぎ	とうもろこし キャベツ たまねぎ こんにやく	こめ さとう じゃがいも	ごま
6 (金)	 卒業式							
9 (月)	ビビンバ 韓国風スープ	649 26.5	豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	もやし にんにく たまねぎ しめじ	こめ さとう トック	ごま油
10 (火)	高野豆腐の卵とじ わけぎのぬた	724 30.0	鶏肉 卵 高野豆腐 竹輪 白味噌	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん わけぎ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	油
11 (水)	チキンのトマト煮 BTSサラダ	703 29.0	鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー	しめじ たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	黒糖パン じゃがいも さとう	ごま油
12 (木)	あじの照り焼き ひきなすり みそ汁	658 30.1	あじ 油揚げ 厚揚げ 中味噌	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ	こめ さとう でん粉 じゃがいも	
13 (金)	マカロニサラダ ふわふわスープ	748 30.1	ツナ 鶏肉 卵	ぎゅうにゅう 粉チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	パインパン スパゲティー パン粉	油 マヨネーズ
16 (月)	厚揚げの中華煮 切干大根のナムル	701 28.7	厚揚げ 豚肉 中味噌	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにやく きりぼしだいこん もやし にんにく	こめ さとう でん粉	ごま油
17 (火)	ビーフカレーライス ハムサラダ	719 24.1	牛肉 チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油
18 (水)	魚の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のスープ	681 33.2	メルルーサ 中味噌 鶏肉	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	たまねぎ とうもろこし しめじ	コッペパン	マヨネーズ
19 (木)	かしわうどん かきあげ かぼちゃサラダ	674 23.5	鶏肉 竹輪 ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり	うどん 小麦粉 でん粉	油 マヨネーズ
23 (月)	じゃがいものそぼろ煮 キャベツと肉団子のスープ	706 28.9	豚肉 厚揚げ 肉団子	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ しめじ	こめ さとう じゃがいも	
24 (火)	マーボー豆腐 蒸し鶏のサラダ	729 36.6	豆腐 豚肉 赤味噌 中味噌 かつお節 鶏ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう でん粉	油
25 (水)	揚げあげ竹輪 コーンキャベツ コンソメスープ	745 28.1	竹輪 ベーコン	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリー	黒糖パン 小麦粉 じゃがいも	油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	696	マグネシウム mg	96	レノール当量 μg	242	食塩
たんぱく質 g	28.0	鉄 mg	3.0	ビタミン B1 mg	0.39	相当量g
脂質 g	22.0	亜鉛 mg	3.2	ビタミン B2 mg	0.44	
カルシウム mg	352	食物繊維 総量 g	7.2	ビタミン C mg	16	2.9