

# 3月献立予定表



中学校用

三原市北部共同調理場

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 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	
2 (月)	レモン甘酢でさっぱり クロダイのから揚げ すまし汁 <b>ひな祭り献立</b>	711 30.0	油揚げ 黒鯛 豆腐 梅型かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん インゲン ねぎ	椎茸 レモン れんこん 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	白ごま 油	
3 (火)	みそラーメン 中華サラダ お祝いクレープ <b>お祝い献立</b>	553 27.5	豚肉 赤みそ ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ きくらげ 白菜 きゅうり	中華麺 砂糖	ごま油 白ごま	
4 (水)	鶏肉のねぎソース炒め 卵スープ	723 28.0	鶏もも肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ねぎ みつば	キャベツ 玉ねぎ しょうが えのきたけ	米 片栗粉	ごま油	
5 (木)	フィッシュバーガー (魚フライ・ゆでキャベツ) チンゲンサイのスープ とんかつソース	708 26.5	ホキ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	コッペパン 小麦粉 パン粉 片栗粉	油	
6 (金)	ミートボールカレー ひよこまめのサラダ	744 20.9	肉団子 ひよこ豆	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 グリーンピース きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	
9 (月)	筑前煮 わけぎのマヨ和え	792 24.9	鶏もも肉 油揚げ 竹輪	牛乳 昆布	にんじん インゲン わけぎ	ごぼう 椎茸 キャベツ	米 里芋 こんにやく 砂糖	サラダ油 ノンエッグマ ヨネーズ	
10 (火)	焼きそば 小松菜の炒め物	699 31.2	豚肉 いか ウィンナー	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン 焼きそば	サラダ油	
11 (水)	鱈の胡麻だれ焼き ほうれん草のおひたし 豚汁	752 39.5	鱈 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	すりごま	
12 (木)	きのこのシチュー 根菜サラダ	821 31.9	鶏むね肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ ごぼう エリンギ しめじ れんこん	パン じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ノンエッグマ ヨネーズ すりごま	
13 (金)	かぼちゃの煮物 けんちょう	676 25.1	豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳	かぼちゃ にんじん インゲン ほうれん草 広島菜 京菜 大根菜	玉ねぎ 大根 とうもろこし 梅	米 糸こんにやく 砂糖	サラダ油	
16 (月)	小いわしの唐揚げ ゆでブロッコリー みそ汁	690 26.3	小豆 油揚げ 味噌	牛乳 小いわし わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ	米 じゃがいも 片栗粉	黒ごま 油	
17 (火)	けんちんうどん しそわかめ和え スイートポテト	534 23.3	鶏もも肉 ポークハム	牛乳 わかめ	にんじん 青しそ	ごぼう 大根 白ねぎ 白菜 きゅうり	うどん こんにやく 里芋 砂糖 スイートポテト	ごま油 すりごま	
18 (水)	鶏肉の照り焼き わけぎのめた	772 32.1	鶏もも肉 竹輪 白味噌 豆腐 卵	牛乳	わけぎ にんじん ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉		
19 (木)	フェジョアータ 胡麻マヨサラダ	927 37.0	豚肉 鶏ささ身	牛乳	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ 大根 マッシュルーム いんげん豆	リッチパン じゃがいも	サラダ油 すりごま ノンエッグマ ヨネーズ	
23 (月)	大根のうま煮 菜の花和え	683 25.6	鶏もも肉 竹輪 ツナ	牛乳	にんじん インゲン 菜の花	大根 椎茸 白菜	米 こんにやく 砂糖	サラダ油	
24 (火)	和風スパゲティー ハムマリネ	706 26.2	ベーコン ポークハム	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ レモン	米粉パン スパゲティー 砂糖	オリーブ油 サラダ油	
25 (水)	厚揚げの中華炒め ほうれん草のナムル	777 31.4	厚揚げ 豚肉 竹輪	牛乳	ねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たけのこ 白菜 もやし	米 麦 片栗粉 砂糖	ごま油	

\* 今月の栄養価

エネルギー kcal	722	マグネシウム mg	102	レチノール当量 μg	273	食塩
たんぱく質 g	28.7	鉄 mg	2.8	ビタミン B1 mg	0.51	相当量g
脂質 g	21.7	亜鉛 mg	3.2	ビタミン B2 mg	0.45	
カルシウム mg	355	食物繊維 総量 g	6.4	ビタミン C mg	16	2.7