



# 令和5年3月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こ  ん  だ  て  め  い	お  も  な  ざ  い  り  ょ  う			エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		754 956	23.4 28.4
	ヤンニョムチキン	とり肉	でんぷん・サラダ油 さとう	しょうが 		
	ナムル 		ごま・さとう・ごま油	もやし・にんじん・小松菜		
	トックスープ	ベーコン	ごま油・トック	干しいたけ・玉ねぎ・にんじん・白菜 ほうれん草・ <b>長ねぎ</b>		
						
2 (木)	ちらしずし・牛乳	牛乳	ごはん・さとう	にんじん・たけのこ・れんこん・かんぴょう しいたけ 	659 836	21.8 27.2
	おろしハンバーグ	とり肉	サラダ油・さとう・でんぷん パン粉・小麦粉	だいこん・たまねぎ		
	ほうれん草のごまあえ	ちくわ	ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
	菜の花すまし汁	とうふ	花ふ	にんじん・だいこん・菜の花・ <b>長ねぎ</b> ・しょうが 小松菜		
3 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		646 873	18.5 24.2
	いちごジャム		いちごジャム			
	かぼちゃグラタン	大豆・豆乳	サラダ油・米粉・豆乳・さとう でんぷん・じゃがいも	かぼちゃ・たまねぎ		
	カリフラワーとツナのサラダ	まぐろ	ごまドレッシング	キャベツ・カリフラワー・とうもろこし		
	トマトスープ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも さとう	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・トマト・にんにく		
6 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		628 813	22.9 29.2
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でんぷん さとう			
	五目きんぴら	さつま揚げ	こんにやく・さとう・サラダ油	ごぼう・にんじん・枝豆 		
	わかめスープ	とうふ・ナルト・わかめ	サラダ油	玉ねぎ・もやし・にんじん・ <b>長ねぎ</b>		
7 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		696 879	23.1 28.5
	タンメンスープ	ぶた肉	サラダ油	キャベツ・もやし・にんじん・ <b>長ねぎ</b> ・にら		
	ミニ揚げパン		サラダ油・さとう・小麦粉 マーガリン			
	バンサンスー	春雨・ハム	さとう・ごま油	キャベツ・にんじん・きゅうり		
8 (水)	わかめごはん・牛乳	牛乳・わかめ	ごはん		632 816	27.3 34.9
	さばのみそ煮	さば・みそ	さとう・でんぷん			
	磯香あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
	和風生姜スープ	とり肉	ごま油・さとう	だいこん・にんじん・ごぼう・干しいたけ <b>白菜</b> ・しょうが		
9 (木)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	麦・ごはん		656 831	25.7 31.8
	スタミナ焼き	ぶた肉	ごま油・砂糖・ごま サラダ油	玉ねぎ・にんにく 		
	野菜のこんぶあえ	かつお・こんぶ		キャベツ・きゅうり・にんじん		
	さやえんどうのみそ汁	油あげ・みそ	じゃがいも	さやえんどう・玉ねぎ・にんじん・えのきたけ <b>長ねぎ</b>		
10 (金)	食パン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳 脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		555 782	16.5 22.7
	キーマカレー	ぶた肉・大豆	じゃがいも・小麦粉・さとう	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト にんにく・しょうが		
	海藻サラダ	わかめ・くきわかめ 赤つのまた・白すぎのり	マロニー 和風ドレッシング	キャベツ・きゅうり・ほうれん草・とうもろこし		
	アセロラゼリー(小学校のみ)		さとう	アセロラ 		
	お祝いクレープ(中学校のみ)		豆乳・さとう・米粉・でんぷん	いちご 		
13 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		703 863	23.5 27.3
	野菜メンチカツ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉 でんぷん・さとう	キャベツ		
	切り干し大根炒め	ちくわ	サラダ油・さとう	切り干しだいこん・にんじん・枝豆		
	呉汁	とうふ・油揚げ 大豆・みそ	じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・白菜・小松菜		

		おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
14 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		654 855	20.6 26.1
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・パン粉・さとう でんぷん	ごぼう・たまねぎ・にんじん・れんこん・ねぎ		
	マーボー春雨	ぶた肉・春雨・みそ	サラダ油・さとう	しょうが・玉ねぎ・にんじん・チンゲンサイ にんにく		
	ワンタンスープ		サラダ油・ワンタン	玉ねぎ・もやし・にんじん・ <u>長ねぎ</u> ・小松菜		
15 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		669 842	24.1 29.3
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも 砂糖・こんにやく	にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・干しい たけ		
	厚焼き卵	鶏卵	さとう・でんぷん			
	ほね元気あえ	ちくわ・チーズ		もやし・小松菜 		
16 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		646 809	31.8 38.5
	たけのこの甘辛煮	ぶた肉・かつお節	さとう・ごま油	たけのこ・にんじん・ごぼう・さやえんどう		
	さわらの照り焼き	さわら	サラダ油・さとう			
	あおさのみそ汁	とうふ・みそ・あおさ		にんじん・だいこん・小松菜・長ねぎ 		
17 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		669 895	24.0 31.2
	春野菜のシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも 小麦粉・バター・でんぷん	玉ねぎ・にんじん・アスパラガス グリーンピース・キャベツ		
	フランクフルト 	フランクフルト	さとう・サラダ油			
	グリーンサラダ		コールスロードレッシング	アスパラガス・キャベツ・きゅうり・にんじん		
20 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		642 773	25.8 29.0
	チキンカツレツ	とり肉	サラダ油・パン粉 小麦粉			
	いそ煮	ひじき・ちくわ・大豆	サラダ油・さとう	にんじん・枝豆		
	五目スープ	とうふ		<u>白菜</u> ・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ 小松菜		
22 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		618 859	18.2 23.1
	ビーフシチュー	ぎゅう肉	サラダ油・じゃがいも さとう・小麦粉・でんぷん	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・さやいんげ ん しょうが・にんにく・トマト		
	イタリアンサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	アスパラガス・ブロッコリー・にんじん カリフラワー		
	お祝いクレープ(小学校のみ)		豆乳・さとう・米粉・でんぷん	いちご 		
	アセロラゼリー(中学校のみ)		さとう	アセロラ 		
23 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		571 787	19.0 21.0
	めばるの竜田揚げ	めばる	サラダ油・でんぷん	しょうが		
	みそ野菜炒め	ぶた肉・みそ	サラダ油・さとう・でんぷん	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・にんにく		
	かきたま汁	とうふ・鶏卵	でんぷん	玉ねぎ・ほうれん草・にんじん		
	★★ 平均 ★★				652 828	25.0 30.5

\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の長ねぎ・白菜の一部は高萩産です。※太字(下線)は高萩産です。

### 1日・・・世界の味めぐり給食 ～韓国～



今日のメニューは韓国料理です。韓国では、健康のために「五味・五色」の考え方が尊重されています。5つの味は「塩味」、「あま味」、「酸味」、「から味」、「苦味」、また5つの色は「赤」、「白」、「黄」、「緑」、「黒」です。ヤンニョムチゲや味付けやトックスープに入っている「トック」というものは、韓国ならではのものです。おいしく味わいましょう。









