

3 月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場
飯網中学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】 1年間の給食をふりかえろう			主な材料						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
献立名			赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間				
主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実			
1金	コッペパン	○	ABCスープ カレーココット じゃこサラダ	鶏肉 卵 大豆 豚肉 かつおぶし	牛乳 いりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ でんぷん 小麦粉	油 いりごま	今年度最後の月の給食が始まります。4月からの給食をふりかえてみましょう。	709 Kcal 36.4 g 27.2 g 4.0 g
4月	ちらしずし	○	はんぺんのすまし汁 シルバー西京みそ焼き キャベツの梅おほかあえ ひなあられ	卵 はんぺん シルバー かつおぶし	牛乳	にんじん	たけのこ えだまめ たまねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ もやし うめ	ご飯 砂糖 ひなあられ		【ひなまつり献立】です。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日です。	637 Kcal 31.5 g 15.9 g 4.0 g
5火	ピザトースト	○	ぐるぐるマカロニスープ ダブルポテトサラダ いよかんゼリー	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しめじ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	食パン マカロニ じゃがいも さつまいも いよかんゼリー	油 ノンエッグ マヨネーズ	【応援献立】です。中学3年生のみなさん、がんばってください。いよかんゼリーで「いい予感」ですよ。	832 Kcal 30.0 g 29.5 g 4.7 g
6水	ご飯	○	さつまい 豆腐のミートローフ 小松菜ののりマヨ和え	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう 大根 白菜 ねぎ たまねぎ えのき氷 キャベツ もやし	ご飯 さつまいも パン粉 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	豆腐のミートローフは、つなぎにえのき氷を加えています。えのき氷は、長野県の特産物です。	749 Kcal 29.0 g 23.0 g 2.5 g
7木	ご飯	○	豆腐とわかめのみそ汁 炒めビビンバ 野菜の昆布和え	油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん ほうれんそう	にんにく 白菜 ねぎ にんにく しょうが ぜんまい たけのこ もやし キャベツ 大根 きゅうり	ご飯 砂糖	ごま油 いりごま	ごはんによく合う「炒めビビンバ」です。ごはんと混ぜていただきます。	665 Kcal 27.2 g 18.2 g 2.9 g
8金	コッペパン	○	白菜とコーンのスープ ソースホキフライ 糸寒天のサラダ	ベーコン ホキ	牛乳 糸寒天	にんじん	たまねぎ しめじ コーン 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油 いりごま	白身魚の「ホキ」はさっぱりしているので、フライにしていただと食べ応えがあります。	731 Kcal 32.2 g 24.1 g 3.8 g
11月	ご飯	○	辛味豆腐汁 豚丼の具 たくあん和え	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう ねぎ たくあん 大根	ご飯 こんにゃく 砂糖	油 いりごま	野菜たっぷりの「豚丼の具」ごはんにのせて、しっかりいただきます。	682 Kcal 29.9 g 16.7 g 3.2 g
12火	切り込み丸パン	○	押し麦入り野菜スープ ハンバーグトマトソース こんにゃく海藻サラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆ミート 豆腐	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ 白菜 えのき氷 キャベツ きゅうり	丸パン じゃがいも 大麦 パン粉 砂糖 でんぷん こんにゃく	油	調理場でハンバーグを作ります。大豆をひき肉状にした「大豆ミート」を入れることで、ふんわりとした食感に仕上がります。	696 Kcal 31.9 g 23.9 g 3.2 g
13水	チキンカレー	○	ごぼうとツナのサラダ でこぼん	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご ごぼう キャベツ きゅうり でこぼん	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	カレーは、あまりかまなくても食べられるので、ごぼうなど噛み応えのある食材を組み合わせています。	780 Kcal 28.8 g 20.7 g 3.0 g
14木	紫米ご飯	○	お祝いすまし汁 鶏肉のから揚げ 水菜と大根のサラダ ごま塩 お祝いデザート	なるとまき 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ 白菜 ねぎ しょうが にんにく 大根 きゅうり	紫米ご飯 でんぷん デザート	油 ドレッシング いりごま	「卒業お祝い献立」です。3年生のみなさんの門出を、みんなでお祝いしましょう。	784 Kcal 31.2 g 19.9 g 2.5 g
15金	キムタクご飯	○	みそかきたま汁 紅白肉団子のもち米蒸し 菜の花和え	ベーコン みそ 卵 豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん なばな	つぼづけ 白菜キムチ たまねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ しょうが コーン キャベツ もやし	ご飯 でんぷん もち米 砂糖	油 いりごま ごま油	今日は、中学校だけの献立です。卒業、進級のお祝いの意味を込めた「紅白肉団子のもち米蒸し」を作ります。	755 Kcal 31.2 g 24.9 g 3.5 g