



3月分給食献立予定表



八女市立西中学校

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄養価								
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)						
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・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・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類									
1	月	赤飯	小豆					米	もち米	黒ごま	786	30.7	26.5				
		牛乳		牛乳													
		さばゆず味噌煮	さば 味噌			ゆず		砂糖	米粉								
2	火	即席漬け				人参		キャベツ	レモン汁		810	35.3	24.9				
		けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐			人参 葱		大根	ごぼう	こんにやく							
		ご飯		牛乳				米									
3	水	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌 赤味噌			人参 葱		玉葱 筍 椎茸 にんにく 生姜		砂糖	でん粉	油	806	28.5	20.6		
		バンバンジーサラダ	鶏肉			人参		きゅうり もやし		砂糖	ごま油 白ごま						
		ひなまつり	ちらしずし	卵		いんげん		椎茸 蓮根		米	砂糖						
4	木	つくね	鶏肉					玉葱		玄米 砂糖	でん粉	パン粉	814	20.0	42.1		
		アーモンド和え				人参		きゅうり キャベツ		砂糖	アーモンド						
		魚そうめん汁	魚そうめん 豆腐	わかめ		人参 葱		えのき									
5	金	ひなあられ								もち米		油	823	32.8	32.6		
		救給カレー			人参	トマト		コーン 玉葱 しめじ		米	じゃが芋	油					
		非常食体験	ひじきと大豆のサラダ	大豆 ハム	ひじき		人参		きゅうり			ノンエッグマヨネーズ					
6	土	コンソメスープ	ベーコン			人参	パセリ		玉葱 キャベツ セロリ		じゃが芋		823	32.8	32.6		
		ネーブル								ネーブル							
		揚げパン	きなこ							パン	黒砂糖	油					
7	日	牛乳		牛乳									730	26.8	19.5		
		ツナサラダ	ツナ		人参			レモン汁 コーン きゅうり			油						
		ラビオリスープ	ウインナー 鶏肉 豚肉			ブロッコリー 人参		玉葱		小麦粉	パン粉	砂糖					
8	月	いちごヨーグルト		ヨーグルト				いちご					867	31.2	41.2		
		キムチチャーハン	豚肉					生姜 キムチ		米	砂糖	白ごま ごま油					
		牛乳		牛乳													
9	火	春雨の酢の物	ハム	わかめ	人参		キャベツ		春雨	砂糖			867	31.2	41.2		
		ワンタンスープ	鶏肉			人参	チンゲンサイ	玉葱		でん粉	砂糖	ワンタン					
		キャロットパン				人参				パン							
10	水	牛乳		牛乳									887	31.6	31.7		
		鶏の唐揚げ	鶏肉					生姜		小麦粉	でん粉	油					
		キャベツのレモン和え						キャベツ	レモン汁								
11	木	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	人参	パセリ		玉葱	コーン	じゃが芋			910	27.3	27.8		
		ご飯								米							
		牛乳		牛乳													
12	金	煮魚	さば					生姜		砂糖		白ごま	910	27.3	27.8		
		ごま和え				人参	小松菜	もやし				白ごま					
		味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	人参	葱	玉葱		じゃが芋								
13	土	カレーライス	牛肉		人参			玉葱	りんご	米	麦	じゃが芋	油	カレールー	910	27.3	27.8
		牛乳		牛乳													
		海藻サラダ	かつお節	海藻	人参			キャベツ	きゅうり	砂糖		白ごま					
14	日	お祝いデザート								デザート			910	27.3	27.8		
		卒業式															
		ご飯								米							
15	月	牛乳		牛乳									781	32.1	23.7		
		鶏肉のさっぱり煮	鶏肉					生姜		砂糖							
		ごまじゃこ和え			しらす干し	人参		キャベツ	もやし	砂糖		白ごま ごま油					
16	火	厚揚げの味噌汁	厚揚げ 味噌			人参 葱		玉葱	しめじ				744	23.0	24.9		
		ワンローフパン はちみつ								パン	はちみつ						
		牛乳		牛乳													
17	水	ジャーマンポテト	ベーコン					玉葱		じゃが芋		油	759	27.7	24.0		
		ミネストローネスープ	ウインナー			トマト	人参	キャベツ	玉葱	セロリ	マカロニ						
		ご飯								米							
18	木	牛乳		牛乳									796	31.6	25.2		
		さんまのレモン煮	さんま					かぼす果汁	レモン	砂糖	でん粉						
		香りและ		海苔				もやし	キャベツ								
19	金	沢煮椀	豚肉		人参	葱		ごぼう	筍 椎茸 えのき				802	28.6	25.2		
		いちご						いちご									
		ご飯								米							
20	土	牛乳		牛乳									802	28.6	25.2		
		和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉					玉葱	レモン汁	にんにく	りんご	でん粉				砂糖	
		ブロッコリーソテー			ブロッコリー			コーン				油					
21	日	かきたま汁	卵 豆腐	わかめ	人参	葱		えのき		でん粉			802	28.6	25.2		
		ワンローフパン りんごジャム								パン	ジャム						
		牛乳		牛乳													
22	月	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉		人参	トマト		にんにく	玉葱	しめじ	スパゲティ		油	789	30.1	23.5	
		アメリカンサラダ						キャベツ	きゅうり	コーン	じゃが芋	油	アーモンド				
		ご飯								米							
23	火	牛乳		牛乳									751	32.6	24.3		
		回鍋肉	豚肉		葱	人参		にんにく	生姜	玉葱	キャベツ	筍 椎茸				砂糖	油
		スーミータン	卵	ベーコン			チンゲンサイ		玉葱	コーン	でん粉						
24	水	黒糖コッペパン								パン	黒砂糖		751	32.6	24.3		
		牛乳		牛乳													
		肉うどん	牛肉	かまぼこ	人参	葱		玉葱		うどん	砂糖						
25	日	蓮根サラダ	ツナ	ひじき	人参			蓮根	きゅうり	レモン汁		白ごま	ノンエッグマヨネーズ	751	32.6	24.3	
		修了式															
		ご飯															

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。
 ※3月4日(木)の大豆は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。
 ※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。