

3月の給食予定献立表

高崎市立矢中中学校 給食回数17回

日	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・果物	体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーにむく食品群		エネルギータンパク質 区分 850 28g 3g	
				1群 魚・肉 卵 大豆	2群 牛乳 乳製品 肉類・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 きのこの マツタケ くだもの	5群 雑穀 芋類 豆類	6群 油脂		
1月	クリーム サンド	牛乳	肉団子 ワンタン スープ わかめサラダ デコポン	魚も好き になりました。	鳥肉 卵 まぐろ 帆立	牛乳 クリーム 着布	人参 にら	みかん 生姜 葱 もやし 胡瓜 キャベツ デコポン 葱	パン 砂糖 ワンタン	油 ごま	858 30.7 3
2火	春巻 卒業祝い	牛乳	キングサーモン 中華サラダ のっぺり汁 果物		卵 豆腐 かつお節 キングサーモン	牛乳	人参	葱 きゅうり キャベツ 果物	麦 ご飯 砂糖	油 ごま	751 29 3
3水	ちらし寿司 手巻き海苔	牛乳	子けし つけもの お楽しみデザート		鳥肉 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 焼き海苔	人参 にら	白菜 椎茸 枝豆 大根 生姜 たくあん	ご飯 春雨	ごま油	880 33 3
4木	ココア揚げパン リクエスト献立	牛乳	番薯スープ 若布サラダ グレープフルーツ	もっと増やして と何度もリ クエストされ ました	豚肉 味噌 かつお節	牛乳 クリーム チーズ	パセリ 人参 ほうれん	玉葱 にんにく 生姜 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン 春雨 小麦粉 砂糖	油	832 34 3.1
5金	たかさき丼	牛乳	かめかめ汁 卵スープ デコポン	大好きな デザート	豚肉 なると いか えび 卵	牛乳 着布 小女子	パセリ 人参 インゲン チンゲンサイ	生姜 筍 玉葱 白菜 しいたけ 葱 デコポン	麦 ご飯 でんぶん さつま芋	油 バター	866 36 2.4
8月	麦ご飯 いつも美味し いと好評です	牛乳	矢中カレー アーモンドサラダ ワインゼリー	果物 ご卒業おめで とらメニュー	豚肉	牛乳 クリーム チーズ	人参 ミニトマト	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 胡瓜 かぶ 果物	麦 ご飯 じゃが芋 さとう	油 ごま アーモンド	902 27 3.4
9火	チョコパン 人気パン	牛乳	ソース焼そば シュウマイ いかくんサラダ デコポン		豚肉 シュウマイ 卵 いか	牛乳 海苔	人参 にら ピーマン	玉葱 キャベツ もやし デコポン	パン チョコ 中華類	油	804 26 3.4
10水	手巻きロール パン	牛乳	ローストチキン フライベース ミックスサラダ		鳥肉 帆立 かに たら いか 鯖	牛乳 着布	トマト	玉葱 にんにく 生姜 セロリ 胡瓜 キャベツ	パン じゃが芋 砂糖	バター	860 42 3
11木	ソースカツ丼 人気NO1の メニュー	牛乳	野菜のあえもの 椎茸の味噌汁 果物		豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草	葱 大根 果物 もやし キャベツ 果物	麦 ご飯 じゃが芋 砂糖 パン粉	油	889 40 4
15月	ドライカレー	牛乳	和風サラダ ようなしと苺のヨーグルトかけ		豚肉 卵 高野豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	玉葱 キャベツ 胡瓜 レモン 洋ナシ 生姜	麦 ご飯 砂糖	油	900 34 3
16火	ご飯	牛乳	鯖の蒲焼 すまし汁 干草あえ デコポン		鰻 えび かまぼこ かつお節 うずら卵	牛乳 着布 いりこ	人参 ほうれん草	生姜 果物 漬物	麦 ご飯 小麦粉 砂糖	油 ごま	870 34 3.3
17水	スパゲッティ	牛乳	ミートソース チーズサラダ グレープフルーツ		豚肉 味噌	牛乳 チーズ クリーム	人参 小松菜	玉葱 にんにく 生姜 マッシュルーム きゅうり キャベツ	麺 小麦粉 砂糖	油	892 32 2.9
18木	ぼたもち 彼岸の行事食	牛乳	煮込みうどん えびのてんぷら 菜の花和え		豚肉 海老 卵 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	葱 しめじ 大根 もやし キャベツ	うどん 墨芋 砂糖 ぼたもち	油	836 34 3
19金	麦ご飯	牛乳	豚肉のアツシソース コールスローサラダ 味噌汁汁 桜小夏		豚肉 味噌 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 シラス干し	人参	ごぼう 大根 葱 かぶ 胡瓜 キャベツ こんにゃく 桜小夏	麦 ご飯 砂糖 サトイモ	油 ごま	859 39 2.9
23火	セルフサンド	牛乳	ハム ツナサラダ クリームスープ 桜小夏		豚肉 ソーセージ えび 帆立	牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参 トマト	玉葱 キャベツ 胡瓜 かぶ 桜小夏	パン 砂糖 マカロニ	油 ごま	809 31 3.4
24水	ミニクロワッサン	牛乳	ラーメン チーズサラダ 大葉芽		焼き豚 なると	牛乳 生クリーム	人参 トマト	葱 もやし コーン きゅうり 枝豆	パン 麺 砂糖 薩摩芋	油 ごま	830 28 2.9
25木	ご飯	牛乳	鳥肉と野菜の炒め物 ショウトクスープ デザート		鳥肉 えび	牛乳	人参 小松菜	筍 玉葱 スナップエンド もやし 葱	ご飯 砂糖 麦	油	846 30 3

目標 自分の食生活を振り返り反省しよう

旬の食材
この季節が一番おいしく、栄養豊富で安価です。
大根・春菊・生椎茸・葱・三つ葉・からし菜・オレンジ・いよかん・
八潮・みかん・ズリ・ワカサギ・メバル・シジミ・ホッケなどです。
今月の果物は、予算の都合で変更する場合があります。
お楽しみデザートはみなさんのリクエストです。お楽しみに

今月の栄養量の平均
エネルギー 860Kcal (基準850Kcal)
タンパク質 33g (基準28g)

今月の献立はクラスから毎日意見が届く交換日記をまとめ人気のメニューやまた食べてみたい献立を取り入れました。1年間の生徒の声を活かして計画致しました。楽しみにしてください。心を込めて作ります。
給食室より

今月の献立の果物は予算により変更になることもあります。