

# 3月分給食献立予定表

八女市学校給食会

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			
3	月	ちらし寿司	卵		いんげん	椎茸 蓮根	米 砂糖 でん粉	油	765	26.9	19.4
		牛乳	牛乳								
		つくね	鶏肉			玉葱 にんにく	玄米 砂糖 でん粉 パン粉				
		ごま和え			人参	キャベツ		白ごま			
		魚そうめん汁	魚そうめん 豆腐	わかめ	人参 葱	玉葱					
ひなあられ					もち米 砂糖						
4	火	麦ご飯				米 麦		746	27.3	20.5	
		牛乳	牛乳								
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく 生姜	小麦粉 でん粉 はちみつ 砂糖				油 白ごま
		ナムル			人参	もやし	砂糖				ごま油
わかめスープ	豆腐	わかめ	葱 人参	えのき 玉葱							
5	水	ご飯				米		814	28.0	29	
		牛乳	牛乳								
		煮魚	さば			生姜	砂糖				
		香りและ		海苔	小松菜	キャベツ					
味噌汁	油揚げ 味噌		人参 葱	玉葱 しめじ	じゃが芋						
6	木	キムチチャーハン	豚肉			生姜 キムチ	米 砂糖		720	27.8	19.5
		牛乳	牛乳								
		ぎょうざスープ	豚肉 鶏肉 大豆		葱 人参 チンゲン菜	キャベツ 玉葱 生姜	小麦粉 砂糖	油			
		バンバンジーサラダ	鶏肉		人参	きゅうり もやし	砂糖	白ごま ごま油			
7	金	メキシカンビーフサンド	牛肉		トマト	玉葱 にんにく キャベツ	パン 砂糖	油	700	28.5	22.3
		牛乳	牛乳								
		コーンクリームスープ	ベーコン 豆乳		人参 パセリ	玉葱 コーン	じゃが芋				
いちご				いちご							
10	月	カレーライス	鶏肉		人参	玉葱 りんご	米 麦 じゃが芋	カレールウ 油	871	25.3	29.0
		牛乳	牛乳								
		コールスローサラダ	ハム		人参	キャベツ コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ			
お祝いデザート					デザート						
11	火	<b>卒業式</b>									
12	水	ご飯				米		758	28.6	23.2	
		牛乳	牛乳								
		いわしフライ	いわし				パン粉 小麦粉				油
五目豆	大豆	昆布	人参 いんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	油					
かきたま汁	卵 豆腐	わかめ	人参 葱	えのき 玉葱	でん粉						
13	木	ご飯				米		720	23.3	18.2	
		牛乳	牛乳								
		肉じゃが	牛肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 こんにやく 砂糖				油
ごまじゃこ和え		しらす干し	小松菜	キャベツ もやし	砂糖	白ごま ごま油					
14	金	ミルクねじりパン				パン		728	28.8	18.2	
		牛乳	牛乳								
		スパゲティナポリタン	ウインナー		人参 ピーマン	玉葱 しめじ 野菜ジュース にんにく	スパゲティ				油
ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ コーン きゅうり レモン汁	砂糖	油					
ネーブル				ネーブル							
17	月	麦ご飯				米 麦		754	28.9	22.9	
		牛乳	牛乳								
		いわしかぼす煮	いわし			レモン かぼす	砂糖 でん粉				
		アーモンド和え			人参 小松菜	もやし	砂糖				アーモンド
豚汁	豚肉 味噌 厚揚げ		人参 葱	ごぼう	じゃが芋 こんにやく						
18	火	ご飯				米		720	25.3	21.3	
		牛乳	牛乳								
		焼き肉	牛肉 みそ		人参	玉葱 もやし キャベツ りんご 生姜 にんにく	砂糖				油 白ごま
		もずく汁	豆腐	もずく	人参 葱	えのき 玉葱					
でこぼん				でこぼん							
19	水	高菜ライス		高菜 人参	コーン	米 白ごま	油	767	20.1	28.1	
		牛乳	牛乳								
		春巻き	豚肉		人参	玉葱 キャベツ 生姜 椎茸	春雨 小麦粉 でん粉 砂糖 米粉				油
		きゅうりの即席漬け				きゅうり	砂糖				ごま油
中華スープ	豚肉		人参 チンゲン菜	玉葱 もやし 椎茸							
20	木	<b>春分の日</b>									
21	金	ワンローパン いちごジャム				パン ジャム		803	29.3	29.6	
		牛乳	牛乳								
		煮込みハンバーグ	鶏肉 豚肉 味噌			玉葱	砂糖 でん粉				
		フレンチサラダ			人参	キャベツ コーン	砂糖				油
コンソメスープ	ベーコン		人参 パセリ	玉葱 セロリ	じゃが芋						
24	月	<b>修了式</b>									

※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。  
 ※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。  
 ※3月12日(水)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。