



# 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			
2	月	キムチチャーハン 牛乳 ワンタンスープ バンバンジーサラダ	豚肉	牛乳		生姜 白菜 玉葱 りんご にんにく	米 砂糖	油	708	30.1	20.9
3	火	<b>ちらし寿司</b> 牛乳 いわしのみぞれ煮 おひたし すまし汁 ひなあられ	卵 いわし かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	いんげん 人参 人参 葱	椎茸 蓮根 大根 もやし 玉葱 えのき	米 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉	白ごま ごま油	765	26.0	21.3
4	水	<b>乾パン</b> 牛乳 五目うどん <b>切り干し大根のサラダ</b>	鶏肉 油揚げ ツナ かつお節	牛乳 わかめ	人参 葱	もやし 玉葱 切干大根 コーン レモン汁	うどん 砂糖	白ごま 油	720	30.3	22.4
5	木	麦ご飯 牛乳 チャプチェ 豆腐と卵の中華スープ	豚肉 チキンハム 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜 葱	玉葱 筍 玉葱 えのき	春雨 砂糖 でん粉	白ごま ごま油	726	26.7	21.0
6	金	<b>地産地消の日</b> パイナップル 牛乳 スパゲティナポリタン 野菜サラダ <b>でこぼん</b>	ウインナー	牛乳	人参 パセリ 人参	玉葱 しめじ にんにく 野菜ジュース キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ	油 油	753	25.4	18.7
9	月	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 粉ふきいも もずく汁	豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 もずく	パセリ 人参 葱	しめじ 玉葱 にんにく りんご レモン汁 玉葱 えのき	米 砂糖 でん粉 じゃが芋		744	26.6	20.3
10	火	麦ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 ごま和え けんちん汁	いわし 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参 葱	生姜 もやし 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 でん粉	白ごま	804	30.8	31.0
11	水	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 おかか和え 味噌汁	鶏肉 かつお節 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 人参 葱	生姜 キャベツ 大根 玉葱	砂糖 じゃが芋		721	28.2	20.3
12	木	<b>卒業祝い献立</b> カレーライス 牛乳 わかめサラダ <b>セレクトデザート</b>	豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 人参	玉葱 りんご キャベツ コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖 デザート	カレールウ 油	860	25.3	27.1
13	金	<b>卒業式</b>									
16	月	かしわごはん 牛乳 厚焼き卵 昆布和え 魚そうめん汁	鶏肉 油揚げ 卵 魚そうめん 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜 人参 葱	ごぼう もやし えのき	米 砂糖 砂糖 水あめ		720	25.4	22.4
17	火	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 春雨の酢の物	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 味噌 赤味噌	牛乳	葱 人参 人参	玉葱 筍 椎茸 にんにく 生姜 キャベツ	でん粉 砂糖 春雨 砂糖	油 白ごま	776	30.7	22.3
18	水	ご飯 牛乳 肉じゃが 千草和え	豚肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	玉葱 キャベツ	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 白ごま 油	725	25.0	16.8
19	木	ご飯 牛乳 あじフライ 即席漬け 味噌汁	あじ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	キャベツ ゆず果汁 玉葱	米 パン粉 小麦粉	油 じゃが芋	724	24.8	19.6
20	金	<b>春分の日</b>									
23	月	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め かきたま汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	玉葱 キャベツ 生姜 玉葱 えのき	米 砂糖 でん粉	油	707	29.1	20.9
24	火	<b>終了式</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6日(金)のでこぼんは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。