



http://moriya.jed.jp/kyouiku/937/

令和2年度



3月 予定献立表

Aブロック(守谷中、御所ヶ丘中)



日 曜日	こんだてめい			おもな材料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) 生体	
	主食 (5群)	飲み物 (2群)	副食	おもにからだの組織をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる			調味料他
				1群 さかなく、たまご 魚・肉・卵 まめ、まめせいひん 豆・豆製品	2群 ぎゅうにゅう、こがね 牛乳・小魚 かいぼう 海藻	3群 りよく、おしよく、やさい 緑黄色野菜	4群 そのたのやさい きのこ・果物・他	5群 こむぎ、いも類 穀類・いも類 砂糖	6群 ゆ 油脂 種実類		
1	ごはん	牛乳	とりそぼろ丼の具(とりそぼろ)	とりにく みそ			しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン さけ しお	825 35.7 21.1 2.5
2	こめパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース	たまご		さやいんげん にんじん		じゃがいも さとう でんぷん	あぶら パター	ケチャップ デミグラスソース しお ウスターソース あかワイン こしょう ローレル ハヤシルウ しお	804 39.5 30.2 2.4
3	ごはん	牛乳	えびしゅうまい(3こ)	えび たら			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう みずあめ こむぎこ	あぶら	しお	810 32.5 22.5 2.7
4	中華めん	牛乳	豚骨スープ	とうふ ぶたにく みそ	にんじん たら		しょうが しょうが にんにく たまねぎ きくらげ	でんぷん	あぶら	しょうゆ しお しょうゆ とんこつスープ しょうゆ しお	898 38.4 24.6 5.1
5	ごはん	のむ ヨーグルト	もりやうまれこんだて				しらたき はくさい えのきたけ ねぎ	さとう		しょうゆ さけ みりん	814 31.2 2.3
8	ごはん	牛乳	ささみフライ(パックソース) ブロッコリーとコーンのサラダ (野菜いっぱいドレッシング)	とりにく まぐろ		ブロッコリー	コーン	こむぎこ パンこ	あぶら	ちゅうのうソース しお	839 36.9 21.6 2.4
9	ミルクパン	牛乳	メンチカツ (パックソース)	ぶたにく とりにく だいたい			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ しお しょうゆ ちゅうのうソース	855 32.9 33.6 3.2
10	赤飯 ごましお	牛乳	卒業お祝こんだて				にんにく しょうが ごぼう えだまめ コーン	でんぷん さとう	あぶら ドレッシング	しょうゆ さけ しょうゆ す	984 36.8 31.1 3.4
11	卒業式										
12	ごはん	牛乳	五目春巻	ぶたにく だいたい		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ みずあめ でんぷん はるさめ さとうとうもろこし	あぶら	しょうゆ しお	913 33.5 26.3 3.6
15	ごはん	牛乳	じゃこごはんの具	かつおぶし	ちりめんじゃこ	だいこんのは こまつな にんじん		さとう	ごま あぶら	しょうゆ みりん	822 38.9 22.1 3.8
16	ごはん	牛乳	ぎょうざ(3こ)	ぶたにく とりにく		たら	キャベツ たまねぎ ねぎ	パンこ さとう	あぶら	しお しょうゆ	782 25.4 18.0 2.8
17	ナン	牛乳	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも さとう	あぶら	カレーウ ウスターソース チャツネ ローレルケチャップ しお す	840 33.1 33.2 5.0
18	ソフトめん	牛乳	豆乳ごまスープ	とりにく とうにゅう		にんじん	しょうが キャベツ もやし ねぎ しめじ	こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ しお しょうゆ がらスープ とんこつスープ	841 28.3 19.2 4.1
19	ごはん	牛乳	あじフライ(パックソース) 大根のそぼろ煮	あじ		にんじん	だいこん えだまめ たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	しお しょうゆ ちゅうのうソース しょうゆ みりん かつおだし かつおだし	783 30.8 17.1 2.8
22	ごはん	牛乳	びびんぱの具(豚そぼろ)	ぶたにく みそ			しょうが にんにく たけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン さけ みりん	881 28.8 27.3 2.9
23	ミルクパン	のむ ヨーグルト	カレーコロッケ	だいたい ぶたにく		にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	しお カレーこ しょうゆ	809 30.0 27.3 2.9

※献立表に記載しているのは主な材料です。食物アレルギー等で詳細が必要な方は、学校にお申し出ください。学校給食では守谷市や茨城県で作られた食材を積極的に取り入れています。米は守谷産コシヒカリです。

4月の給食予定... 中学校新2・3年生の給食は、6日(火)から開始の予定です。