



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



3月 予定献立表



Bブロック(愛宕中、けやき台中)

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) 繊維	
	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			
				1群 さかななくたまご 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 ぎゅうにゅう 牛乳・小魚 海藻	3群 にんじん ほうれんそう 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物・他	5群 こむぎこ 穀類・いも類 大豆 砂糖	6群 油 油脂 種実類		調味料他
1 月	ごはん	牛乳	ささみフライ(パックソース) 肉じゃが たまごスープ	とりにく ぶたにく たまご かまぼこ		にんじん にんじん	たまねぎ しらたき グリンピース たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう でんぶん	あぶら	ちゅうのうソース しょうゆ さけ かつおだし しお しょうゆ こしょう コンソメ がらすープ	851 36.8 16.7 2.4
2 火	ごはん	のむ ヨーグルト	守谷生まれこんだて 常陸牛の肉豆腐 じゃこサラダ (パンパシードレッシング) くだもの(デコボン)	ぎゅうにく とろふ ちりめんじゃこ		にんじん	しらたき はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ れんこん	さとう	ドレッシング	しょうゆ さけ みりん	814 31.2 19.9 2.3
3 水	こめパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース 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) 野菜スープ	とりにく ぶたにく まぐろ		ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム コーン	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	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	809 41.3 34.7 2.5
4 木	ごはん	牛乳	とりそぼろ丼の具(とりそぼろ) とりそぼろ丼の具 (野菜とたまごのあえもの) 豚汁	とりにく みそ たまご		さやいんげん にんじん	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
5 金	ちゅうか めん	牛乳	豚骨スープ にらまんじゅう(2こ) とり肉とピーマンの オイスターソース炒め	ぶたにく なると とりにく ぶたにく		にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ きくらげ キャベツ	でんぶん	あぶら	しょうゆ しお こしょう とんこつスープ しょうゆ しお	898 28.4 24.6 5.1
6 土	ごはん	牛乳	えびしゅうまい(3こ) マーボー豆腐 中華スープ	えび たら とうふ ぶたにく みそ		にんじん なら	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たけのこ	パンこ でんぶん さとう みずあめ こむぎこ	あぶら	しお しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン がらすープ がらすープ しお こしょう しょうゆ	810 32.5 22.5 2.7
7 日	ごはん	牛乳	鱈の塩焼き 和風サラダ (青じそドレッシング) じゃが芋とわかめのみそ汁	さば かまぼこ		ごまつな にんじん	もやし	さとう	あぶら	しお ノンオイルドレッシング	772 33.9 19.0 2.3
8 月	赤飯 ごましお	牛乳	とりにく とりにく ごま ミニケーキ	とりにく なると かまぼこ たまご		ほうれんそう	にんにく しょうが ごぼう えだまめ コーン	でんぶん 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
9 火	ごはん	牛乳	じゃこごはんの具 とりにく 大根とわかめのみそ汁	かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ わかめ	ちりめんじゃこ	だいにんじん	しょうが だいにんじん たまねぎ	さとう	ごま あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん かつおだし	822 38.9 22.1 3.8
10 水	ごはん	牛乳	五目春巻 春雨サラダ スンドゥブチゲ	ぶたにく だいち ぶたにく ぼたて とうふ みそ		にんじん なら	キャベツ たまねぎ しょうが えだまめ もやし コーン はくさいキムチ はくさい えのきたけ ねぎ	こむぎこ みずあめ でんぶん はるさめ さとう とうもろこし はるさめ さとう	あぶら あぶら	しょうゆ しお す しょうゆ ちゅうかスープ がらすープ しお コチュジャン	913 33.5 26.3 3.6
11 木	ロール パン	牛乳	メンチカツ (パックソース) ペンネたらこクリームソース ミネストローネ	ぶたにく とりにく だいち		にんじん トマト	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく たまねぎ キャベツ にんにく	パンこ でんぶん さとう	あぶら バター	しょうゆ しお こしょう ちゅうのうソース しお とうがらしこ こしょう しろワイン ローレルこ しょうゆ ケチャップ トマトペースト コンソメ しお こしょう バジルこ ローレルこ	743 28.7 34.8 3.0
12 金	ごはん	牛乳	チキンカレー オムレツ ブロッコリーのガーリックソテー チーズ	とりにく たまご ベーコン		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご にんにく	じゃがいも さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら	カレーこ こしょう チャツネ ローレルこ ケチャップ しお す しろワイン しょうゆ	949 31.8 27.6 3.9
13 土	ごはん	牛乳	あじフライ(パックソース) 大根のそぼろ煮 じゃが芋と小松菜のみそ汁	あじ とりにく あぶらあげ みそ		にんじん	だいにんじん えだまめ たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	しお こしょう 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
14 日	ソフト めん	牛乳	豆乳ごまスープ 肉まん 杏仁フルーツ	とりにく とうにゅう ぶたにく		にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	こむぎこ さとう でんぶん パンこ みずあめ	ごま あぶら あぶら	しょうゆ しお こしょう がらすープ とんこつスープ しょうゆ しお オイスターソース シャージャン さけ あんぱんパウダー	841 28.3 19.2 4.1
15 月	ごはん	のむ ヨーグルト	カレーコロッケ 五目きんぴら みそキムチスープ	ぶたにく ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん にんじん なら	グリンピース たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら あぶら	しお カレーこ こしょう しょうゆ みりん かつおだし いちみつどがらし ちゅうかスープ がらすープ かつおだし	814 24.3 17.9 2.5
16 火	ごはん	牛乳	ピビンバの具(豚そぼろ) ピビンバの具(ナムル) わかめスープ 米粉クレープ	ぶたにく みそ なると わかめ とうにゅう		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たけのこ もやし ねぎ にんにく ねぎ いちご レモン	さとう さとう	あぶら ごま あぶら 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 しょうゆ す こしょう いちみつどがらし ちゅうかスープ がらすープ しお こしょう しょうゆ ベーキングパウダー	881 28.8 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。