



3月 献立予定表



取手市立戸頭中学校

日曜日	献立名	主 な 材 料							エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		その他の材料(調味料など)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC, 他	炭水化物	脂質		
毎日	牛乳		牛乳						
3月	わかめごはん					★わかめごはん			898 2.6
	じゃがいものそぼろ煮	高野豆腐 豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ 枝豆	砂糖 じゃがいも でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん	
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		こまつな	キャベツ えのきたけ ねぎ			削り節	
4火	キムチラーメン	豚肉		にんじん にら	ねぎ 白菜キムチ	中華めん	油	塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 豚骨スープ	750 3.6
	揚げえびしゅうまい	★えびしゅうまい					油		
	塩ナムル			ほうれんそう	もやし にんにく しょうが	砂糖	油	塩 しょうゆ	
	焼きプリンタルト					★焼きプリンタルト			
5水	麦ごはん					ごはん 大麦			790 2.3
	ハッシュドポーク	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	砂糖	油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン	
	コーンサラダ(パンパンジードレッシング)				キャベツ きゅうり スイートコーン			★パンパンジードレッシング	
6木	ココア揚げパン					コッペパン 砂糖	油	ビュアココア ミルクココア	803 3.0
	ポトフ	鶏肉 ウィナー		にんじん	たまねぎ はくさい セロリ	じゃがいも		塩 こしょう ワイン がらスープ	
	ハムのマリネ	ハム		ブロッコリー	たまねぎ レモン	砂糖	油	酢 塩	
7金	ごはん					ごはん			827 2.6
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが ねぎ	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	大根サラダ	かまぼこ		ほうれんそう	だいこん		マヨネーズ	オイスターソース	
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう しいたけ ねぎ	こんにゃく		しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	
10月	祝 卒 業 お 祝 い 献 立								924 2.1
	赤飯(ごま塩)					★赤飯		★ごま塩	
	鶏の塩から揚げ	鶏肉				でんぷん	油	ガーリックパウダー 酒 塩	
	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ	
	すまし汁	かまぼこ		こまつな	しいたけ ねぎ	ふ		しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	
	卒業祝いデザート					★卒業祝いデザート			
11火	卒 業 式								
12水	ごはん					ごはん			807 2.9
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ 大豆ミート		にら	たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ テンメンジャン オイスターソース 豆板醤	
	チンゲンサイのスープ	ハム		にんじん チンゲンサイ	しめじ たまねぎ しょうが	でんぷん		しょうゆ 塩 がらスープ 酒	
13木	黒パン					★黒パン			863 2.8
	春野菜のチャウダー	鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ スイートコーン	じゃがいも	バター 小麦粉 油	塩 こしょう がらスープ	
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	
14金	麦ごはん					ごはん 大麦			853 2.5
	鮭フライ(ソース)	鮭 卵				小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース	
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ		にんじん	切り干しだいこん 枝豆	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	みそ汁	豆腐 みそ		ほうれんそう	しめじ ねぎ			削り節	
17月	ごはん					ごはん			750 2.7
	豚肉のクッパ	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ もやし しめじ	砂糖 ごま	油	しょうゆ コチュジャン 酒 しょうゆ がらスープ	
	海藻サラダ(中華塩ドレッシング)		★海藻ミックス		キャベツ 枝豆			★中華塩ドレッシング	
18火	ソフトめん					ソフトめん			789 3.4
	かき玉汁	鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん 水菜	しいたけ ねぎ	でんぷん		しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節	
	豆腐のみそだれかけ(みそだれ)	★野菜入り豆腐 八丁みそ みそ				小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま	みりん 酒	
	ツナあえ	ツナ		こまつな	もやし	砂糖		しょうゆ 酢 削り節	
19水	ごはん					ごはん			893 2.7
	ハンバーグきのこソース	★ハンバーグ			えのきたけ しめじ	砂糖 でんぷん		しょうゆ 酒	
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも		塩	
	だまこのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ねぎ	★だまこもち	油	削り節	
21金	麦ごはん					ごはん 大麦			837 2.3
	カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	カレールウ ケチャップ チャツネ 中濃ソース	
	ベーコンと小松菜のサラダ(塩レモンドレッシング)	ベーコン		こまつな	だいこん レモン	砂糖	油	塩	

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	3月の平均
エネルギー(kcal)	830	829
食 塩(g)	2.5	2.7

お知らせ



● 4月の給食は、新2・3年生は8日(火)から、新1年生は10日(木) から始まります。