

3月 献立予定表

取手市立取手第一中学校

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	ハヤシルー 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	ピュアココア 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	
	卒業お祝いデザート					★卒業お祝いデザート			

* 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	832
食 塩(g)	2.5	2.7



卒業おめでとう

3年生の給食は、10日(月)が最終日です。