令和6年3月　学校給食予定献立表　（中学校）

桶売中学校給食室

給食回数5回　平均栄養価：エネルギー825kcal　たんぱく質33.7g　脂質26.4g　カルシウム431mg　食塩相当量2.7g

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	★ひなまつり給食★★魚食給食★　今日の給食はひなまつりにちなんで、ちらしずしとひなあられがつきます。目光はいわき市産の目光です。 ちらしずし<減ごはん>(卵)　牛乳(乳) めひかりのから揚げ③　お豆サラダ 豆腐のとろみ汁(麦)　ひなあられ	牛乳(乳)　卵(卵)　豆腐 マグロフレーク めひかり　寒天	ごぼう　干ししいたけ　にんじん れんこん　大根　長ねぎ　枝豆 とうもろこし　キャベツ　赤パプリカ	ごはん　砂糖　でんぷん こめ油　じゃがいも　ふ(麦) 米粉　もち米	788 kcal	38.8 g	22.2 g	2.7 g
4	月	★受験応援給食★　受験に勝つ！願いを込めて、ソース「カツ」の献立です。よく噛んで食べましょう。 ごはん　牛乳(乳) ソースカツ(麦)　ゆでキャベツ せんべい汁(麦)　いちご②	牛乳(乳)　とり肉　ぶた肉 みそ Fight !	干ししいたけ　にんじん　ごぼう 大根　長ねぎ　キャベツ　いちご	ごはん　せんべい(麦)　小麦粉(麦) パン粉(麦)　こめ油　砂糖	793 kcal	22.7 g	15.5 g	2.3 g
5	火	給食はありません。							
6	水	給食はありません。							
7	木	給食はありません。							
8	金	★魚食給食★　今月2回目の魚食給食は、「さんまのおろし煮」です。今年度最後の魚食給食です。 ごはん　牛乳(乳) さんまのおろし煮　ひじきの油炒め ごまみそ汁　すりおろしりんごゼリー	牛乳(乳)　豆腐　みそ　さんま とり肉　ひじき　大豆 さつま揚げ	大根　しめじ　長ねぎ　小松菜 干ししいたけ　にんじん　いんげん りんご果汁	ごはん　じゃがいも　ごま でんぷん　砂糖　こめ油　水あめ	766 kcal	31.2 g	21.7 g	2.7 g
11	月	★生産者を応援給食～青森県「ほたて」★　消費が減ってしまった、ほたての生産者を応援します。 クロワッサン(卵・乳・麦)　牛乳(乳) ほたてのホワイトシチュー(乳・麦)　オムレツ(卵)　トマトソース ブロッコリーとコーンのソテー　はちみつレモンゼリー	牛乳(乳)　ほたて　大豆 ぶた肉　スキムミルク(乳) 粉チーズ(乳)　卵(卵)	にんじん　玉ねぎ　枝豆 トマトピューレ　ブロッコリー とうもろこし　レモン果汁	クロワッサン(卵・乳・麦)　こめ油　じゃがいも でんぷん　コーンスターチ　ラード　砂糖 クリーム(乳)　大豆油　水あめ　はちみつ	787 kcal	28.3 g	35.2 g	2.8 g
12	火	✿卒業お祝い献立✿　今日は中学３年生の卒業を祝うスペシャルメニューです！楽しみながら食べましょう♪ 五目ごはん<減ごはん>　牛乳(乳) とり肉のから揚げ③　春色サラダ(か) わかめと卵のスープ(卵)	牛乳(乳)　とり肉　油揚げ ぶた肉　豆腐　わかめ　卵(卵) かに風味かまぼこ(か)	しいたけ　にんじん　赤パプリカ 玉ねぎ　とうもろこし　にんにく しょうが　キャベツ　菜の花	ごはん　砂糖　でんぷん こめ油　ごま油	ストロベリー味を選んだ方 902	40.5	31.6	2.7
		ストロベリーミニパフェ(卵・乳・麦)	ゼラチン　卵(卵)　スキムミルク(乳)	いちご	小麦粉(麦)　油　砂糖	チョコレート味を選んだ方 913 kcal	40.9 g	32.4 g	2.7 g
		チョコレートミニパフェ(卵・乳・麦)	ゼラチン　卵(卵)　スキムミルク(乳)		ミルクチョコレート(乳)　小麦粉(麦)　砂糖　油　ココア				
13	水	卒業式							

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに(　)で表記してあります。　たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※学校給食では［そば・落花生］を使用しておりません。　※減量ごはん：通常のごはんより精白米が１０ｇ少なくなっています。

※雑穀ごはんは、精白米に粟やきび、発芽玄米などを混ぜて炊いたごはんです。

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

みなさんのこれからのご活躍を祈っています！