



3月献立予定表

日曜	こんだてめい	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	ざいりょう						
			「あか」のたべもの		「みどり」のたべもの		「きいろ」のたべもの		ちょうみりょう そのた
			ちやにくやほねになるもの		からだのちょうしをとどのえるもの		ねつやちからになるもの		
1 金	☆ひなまつりこんだて☆ ちらしずし ぎゅうにゅう なのはなあえ すましじる きざみのり ひなあられ	592 kcal 27.7 g 14.2 g 2.0 g	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく きんしたまご とうふ	かんびょう ほししいたけ にんじん れんこん ぶなしめじ くきたちな キャベツ ホールコーン みつば ねぎ	ごはん さとう ふ ごまあぶら ひなあられ	しょうゆ しお こくもつす せけ かつおぶし(だし)			
4 月	むぎごはん ぎゅうにゅう なっとう こうやどうふのごもくいため にらのみそしる	611 kcal 28.4 g 17.6 g 1.5 g	ぎゅうにゅう なっとう こうやどうふ ぶたにく みそ	キャベツ にんじん たまねぎ さやえんどう にら	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ みりん かつおぶし(だし)			
5 火	こくとうパン ぎゅうにゅう ハニーマスタードチキン コーンサラダ だいずのスープ	609 kcal 28.1 g 21.3 g 2.2 g	ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんにく キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ パセリ	こくとうパン はちみつ コーンドレッシング オリーブゆ	マスタード しお しろワイン しょうゆ こしょう スープストック			
6 水	むぎごはん ぎゅうにゅう あじいりさんが だいこんとぶたにくのもの こまつなととうふのみそしる	565 kcal 24.0 g 15.7 g 2.2 g	ぎゅうにゅう あじいりさんが ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが こまつな	むぎごはん いとこんにやく さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ みりん せけ かつおぶし(だし)			
7 木	☆6-3きぼうこんだて☆ ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメン とりにくのからあげ キムチあえ クレープ	685 kcal 29.1 g 22.7 g 2.3 g	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ にんにく しょうが もやし きりぼしだいこん こまつな	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら クレープ	しお しょうゆ せけ キムチだれ とりがら(だし)			
8 金	むぎごはん ぎゅうにゅう にくどんのぐ はくさいのラーゆあえ キャベツのみそしる	577 kcal 23.8 g 16.8 g 2.0 g	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが はくさい チンゲンサイ キャベツ くきたちな	むぎごはん あぶら さとう いとこんにやく ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ みりん こしょう ラーゆ こくもつす しお			
11 月	☆6-1きぼうこんだて☆ キムチチャーハン ぎゅうにゅう てりやきチキン ほうれんそうのごまあえ コーンスープ アイスだいふく	704 kcal 27.5 g 22.6 g 2.6 g	ぎゅうにゅう ぶたにく てりやきチキン とりにく	はくさいキムチ ビーマン にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし クリームコーン ホールコーン パセリ	ごはん ごまあぶら ごま さとう アイスだいふく	せけ みりん しょうゆ しょうゆ しお こしょう スープストック			
12 火	☆6-2きぼうこんだて☆ ココアあげパン ぎゅうにゅう はるさめサラダ コンソメスープ とうにゅうプリン	652 kcal 19.8 g 20.7 g 1.9 g	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ ホールコーン にんじん きゅうり ほうれんそう たまねぎ	コッパパン あぶら こなざとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら とうにゅうプリン	こくもつす しお ココア しょうゆ スープストック こしょう ラーゆ			
13 水	ポークカレーライス ぎゅうにゅう ひじきサラダ	594 kcal 19.7 g 15.8 g 2.4 g	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	たまねぎ にんじん にんにく しょうが カットトマト こまつな ホールコーン もやし	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	カレーウ こくもつす しお しょうゆ			
14 木	こめこパン ぎゅうにゅう チキンとブロッコリーのマヨネーズサラダ ポークビーンズ くだもの(せとか)	588 kcal 27.4 g 19.4 g 2.0 g	ぎゅうにゅう ぶたにく ソフトチキン だいず	ブロッコリー えだまめ たまねぎ にんにく にんじん トマトペースト パセリ くだもの(せとか)	こめこパン 卵不使用マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	こくもつす しお こしょう ソース トマケチャップ しょうゆ			
15 金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさんみやき ちくさづけ どさんこじる	610 kcal 27.9 g 18.9 g 2.0 g	ぎゅうにゅう さかな(さわら) みそ しおこんぶ ぶたにく こんぶ とうふ	ねぎ しょうが たくあんづけ キャベツ こまつな レモンじる にんじん ホールコーン	ごはん ごま さとう あぶら じゃがいも バター	せけ かつおぶし(だし)			
18 月	ごはん ぎゅうにゅう かつおづくりふりかけ しょうがあえ なまあげのにくみそに	645 kcal 30.5 g 20.6 g 2.0 g	ぎゅうにゅう かつおぶし いとかまぼこ なまあげ ぶたにく みそ	キャベツ くきたちな たまねぎ にんじん ビーマン しょうが	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	しょうゆ みりん せけ かつおぶし(だし)			
19 火	☆食育の日・福島健康応援メニューこんだて☆ きりこぶごはん ぎゅうにゅう マカロニサラダ きりぼしだいこんとほうれんそうのすましじる	606 kcal 22.7 g 23.9 g 2.2 g	ぎゅうにゅう きざみこんぶ とりにく あぶらあげ ハム とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ きりぼしだいこん ほうれんそう パプリカ	ごはん あぶら さとう マカロニ 卵不使用マヨネーズ	しょうゆ しお かつおぶし(だし) みりん せけ こしょう			
20 水	春分の日								
21 木	☆卒業・進級お祝いこんだて☆ むぎごはん ぎゅうにゅう ソースかつどん(ソースカツ ボイルやさい) ざくざくに おいおいデザート	655 kcal 24.5 g 17.4 g 2.1 g	ぎゅうにゅう トンカツ とうふ とりにく	にんじん キャベツ レモンじる ごぼう だいこん ほししいたけ	むぎごはん あぶら さとう さといも こんにやく おいおいデザート	ソース トマトケチャップ みりん しお かつおぶし(だし) しょうゆ せけ			
22 金	卒業式								

郡山市では給食の米に「あさか舞」を使用しています。

3月の 平均栄養 摂取量 (本校)	エネルギー		たんぱく質		脂肪		カルシウム		鉄		ビタミ						食塩相当量									
	文科省基準		650kcal		13~20%		20~30%		350mg		3.0mg		A		200µg		0.40mg		0.40mg		20mg		2g以下			
	平均摂取量		621kcal		16.7%		27.7%		340mg		2.8mg		A		234µg		B1		0.71mg		B2		0.58mg		C	32mg

☆ 給食に使用している野菜は食中毒防止のため、すべて加熱調理しています。また、直接食べる果物(トマト・ミントも含む)は、流水で3回以上洗浄しています。

☆ 食材価格の変動・学校行事・業者の都合により、献立内容を変更する場合がございますのでご了承下さい。