



# 3月 献立予定表



令和5年度

大崎市岩出山学校給食センター <大崎市立岩出山中学校>

日	曜日	献立名		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの働きを整えるものになるもの)		黄の食品 (かのもことになるもの)		栄養価
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質
		主食	おかず	魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	脂質 食塩相当量
1	金	五目ちらし	ささかまの南部揚げ ほうれん草のおひたし 米粉めんのずまし汁 ひなあられ	ひな祭りメニュー 油揚げ 卵 かまぼこ かつお節 なると	牛乳	にんじん ★ほうれん草 ★みつば	干しいたけ だけのこ もやし ★ねぎ えのきたけ	★米 三温糖 てんぷら粉 米粉めん ひなあられ	米油 ごま油 大豆油	830 Kcal 30.2g 22.4g 3.8g
4	月	麦ごはん	ポークカレー 野菜のごま風味サラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト フロッコリー	たまねぎ りんご ★きゅうり キャベツ	★米 麦 じゃがいも	米油 大豆油 カレールウ ドレッシング	832 Kcal 25.7g 26.8g 2.8g
5	火	ごはん	鶏肉の甘酢ソースがけ 五目きんぴら いものこ汁	鶏肉 豚肉 ★凍み豆腐 ★油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん ★だいこん ★ねぎ ★ぶなしめじ	★米 かたくり粉 三温糖 さといも	大豆油 ごま油 米油	799 Kcal 35.8g 23.4g 2.6g
6	水	ごはん	さばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 ひきな汁	さば 鶏肉 ★油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん ★こまつな さやいんげん	★だいこん 干しいたけ えのきたけ しょうが	★ねぎ ★米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	米油	810 Kcal 35.9g 24.7g 3.2g
7	木	ソフトパン	照り焼きハンバーグ ソーサーサラダ 春野菜のポトフ お祝いチョコパフェ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ フロッコリー	キャベツ ★きゅうり とうもろこし たまねぎ ★だいこん	ソフトパン 三温糖 かたくり粉 クルトン じゃがいも パフェ	ドレッシング	853 Kcal 28.8g 39.3g 3.3g
8	金	ごはん	ビビンバの具 ナムル わかめスープ	豚肉 みそ ★豆腐 なると	牛乳 わかめ	★ほうれん草 にんじん	★ねぎ もやし しょうが	★米 三温糖	ごま油 ごま油 ドレッシング	727 Kcal 35.3g 20.5g 3.8g
11	月	卒業式								
12	火	麦ごはん	春巻き 切干大根のオイスターソース炒め みそラーメン風スープ	豚肉 ★みそ	牛乳	にんじん ★にら ★チンゲンサイ	切干大根 大豆もやし ★はくさい ★ねぎ きくらげ しいたけ とうもろこし	★米 麦 三温糖 米粉めん	大豆油 ごま油	834 Kcal 23.9g 31.0g 2.5g
13	水	ごはん	オムレツのミートソースがけ ひじきとむぎ豆の煮もの さつまい	卵 鶏肉 豆腐 油揚げ さつまいも ★みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ ★ねぎ マッシュルーム 枝豆 ★はくさい	★米 三温糖 さつまいも	米油	806 Kcal 29.1g 26.2g 3.5g
14	木	古代米 ごはん	鶏肉のから揚げ こっつおべろサラダ ぶのみそ汁	鶏肉 ハム ★みそ	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん	★きゅうり とうもろこし ★だいこん ★ねぎ	★米 ★古代米 かたくり粉 米粉めん じゃがいも	ごま油 ごま油 ドレッシング	821 Kcal 34.7g 22.3g 3.4g
15	金	ごはん	豚肉のアップルソースがけ 小松菜とツナの和えもの 卵スープ	豚肉 ツナ 卵 豆腐	牛乳	にんじん ★こまつな ★チンゲンサイ	りんご たまねぎ もやし えのきたけ ★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉	ごま油	711 Kcal 36.8g 18.9g 2.4g
18	月	ごはん	タンドリーチキン カラフルビーフ炒め 大崎ふるさと豚汁	鶏肉 えび 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン パプリカ	キャベツ たまねぎ ★だいこん ★はくさい ごぼう	★米 三温糖 ビーフン じゃがいも	ごま油	712 Kcal 34.8g 15.6g 3.0g
19	火	五目 チャーハン	揚げぎょうざ(3個) キャベツとハムのサラダ 中華スープ	豚肉 卵 ハム 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら ★チンゲンサイ	★だいこん ★きゅうり えのきたけ とうもろこし グリーンピース	★米 三温糖	米油 大豆油 ごま油 ドレッシング	817 Kcal 27.9g 26.3g 2.6g
21	木	麦ごはん	鮭のレモン風味焼き ほうれん草のミモザ和え けんちん汁	さけ 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	★ほうれん草 にんじん ★こまつな	もやし ★だいこん ★ねぎ	★米 麦 三温糖 じゃがいも	ドレッシング ごま油	736 Kcal 34.1g 20.8g 2.0g

毎日牛乳がつかます。

\*献立は材料の都合により変更する場合があります。

魚の小骨に注意して食べましょう。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。

～今月の宮城県 及び 大崎市の主な食材の産地～

米・麦・牛乳・みそ・豆腐・油揚げ・豚肉・卵・米粉めん・凍み豆腐・わかめ・はくさい・だいこん・ほうれん草・きゅうり・チンゲンサイ・こまつな・みつば・きゅうり・なめこ・ねぎ・えのきたけ・パプリカ・ぶなしめじ・パセリ



給食アンケート2次元コード  
児童・生徒用



【調査期間】

R6.2.26(月)～R6.3.8(金)