

令和3年3月分 学校給食献立表 中学校

月	火	水	木	金
1 ご飯 牛乳 牛丼 牛肉 65 赤 玉ねぎ 52 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 13 緑 干しいたけ 0.7 緑 土しよが 0.4 緑 さとう、しょうゆ 白菜のゆずあえ 白菜 52 緑 えのきたけ 7 緑 ゆず 0.7 緑 しょうゆ、さとう	2 うずまきパン 牛乳 貝柱のクリーム煮 貝柱 13 赤 ハム 13 赤 玉ねぎ 52 緑 かぶ 26 緑 にんじん 26 緑 ブロッコリー 13 緑 牛乳 33 赤 コナジャムマカロン 5 黄 小麦粉 5 黄 チーズ 4 赤 しお、こしょう とりがらスープ	3 鮭ちらしずし 牛乳 たけのこのすまし汁 豆腐 39 赤 わかめ 3 赤 たけのこ 26 緑 玉ねぎ 20 緑 えのきたけ 7 緑 みつ葉 4 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ ひしもち ひしもち 1コ 黄	4 ご飯 牛乳 フォー とり肉 13 赤 フォー 9 黄 玉ねぎ 26 緑 もやし 26 緑 にんじん 13 緑 たけのこ 7 緑 いら 7 緑 土しよが 0.3 緑 ナンブラー 0.3 しお、こしょう とりがらスープ しょうゆ ベトナム チャーゾー はるまき 1コ(50) ゴイガー とりささみ 13 赤 キャベツ 33 緑 にんじん 7 緑 しょうゆ、さとう す、レモンじる こしょう キャラメルチーズ キャラメルチーズ 1コ 赤	5 ココアパン 牛乳 卵のスープ 卵 33 赤 ハム 7 赤 じゃが芋 26 黄 玉ねぎ 26 緑 小松菜 9 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ 豚肉と大豆の煮物 豚肉 26 赤 大豆 13 赤 玉ねぎ 20 緑 トマト 13 緑 パセリ 0.3 緑 しお、こしょう、にんにく しょうゆ、とりがらスープ ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 20 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 7 緑 ドレッシング 1袋 ヨーグルト ヨーグルト 1コ 赤
エネルギー kcal 767 たんぱく質 g 34.5 しつ g 19.4	エネルギー kcal 788 たんぱく質 g 32.4 しつ g 26.7	エネルギー kcal 771 たんぱく質 g 30.6 しつ g 17.3	エネルギー kcal 750 たんぱく質 g 27.4 しつ g 19.0	エネルギー kcal 845 たんぱく質 g 40.2 しつ g 27.7


8 赤飯 牛乳 厚揚げのみそ汁 厚揚げ 26 赤 大根 20 緑 玉ねぎ 13 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7 緑 えのきたけ 7 緑 白、赤みそ 10 赤 けずりぶし 紅白なます 大根 33 緑 にんじん 7 緑 白ごま 0.7 黄 しお、さとう、す 鯛の塩焼き 鯛 1切(50) 赤 しお 小松菜とじゃこの煮浸し 油揚げ 7 赤 ベーコン 7 赤 じゃこ 3 赤 小松菜 52 緑 けずりぶし しょうゆ、さとう おいわいデザート 和菓子 1コ	9 黒糖パン 牛乳 五目ラーメン 豚肉 13 赤 中華めん 13 黄 白菜 39 緑 にんじん 13 緑 もやし 13 緑 干しいたけ 0.7 緑 土しよが 0.7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ 目玉焼き 卵 1コ 赤 しお、こしょう 粉ふき芋 じゃが芋 50 黄 しお、こしょう マカロニサラダ ハム 10 赤 マカロニ 7 黄 きゅうり 20 緑 キャベツ 13 緑 ホールコーン 7 緑 マヨネーズ 1袋 黄 す
エネルギー kcal 837 たんぱく質 g 33.6 しつ g 20.3	エネルギー kcal 833 たんぱく質 g 33.8 しつ g 27.1

10 ご飯 牛乳 カレー 牛肉 20 赤 レバーそぼろ 3 赤 じゃが芋 52 黄 玉ねぎ 52 緑 ソテーオニオン 13 緑 にんじん 26 緑 リンゴピューレ 8 緑 プルーンピューレ 3 緑 カレールー 16 しょうゆ トマトケチャップ とりがらスープ トンカツ 豚肉 1枚(40) 赤 小麦粉 8 黄 パン粉 8 黄 しお、こしょう 大根サラダ 大根 46 緑 水菜 13 緑 わかめ 0.4 赤 ドレッシング 1袋	11 ご飯 牛乳 関東煮 とり肉 13 赤 厚揚げ 39 赤 ちくわ 13 赤 じゃが芋 52 黄 大根 39 緑 にんじん 13 緑 こんにやく 26 さとう、しょうゆ 即席漬け 白菜 52 緑 にんじん 7 緑 しお さばの香味てり焼き さば 1切(50) 赤 青ねぎ 1 緑 土しよが 0.2 緑 白ごま 0.5 黄 にんにく、さとう、しょうゆ でんぶん ごまあぶら あさりひじきのつくだ煮 あさり 9 赤 ひじき 0.7 赤 土しよが 0.4 緑 しょうゆ、さとう
エネルギー kcal 914 たんぱく質 g 33.0 しつ g 26.6	エネルギー kcal 780 たんぱく質 g 32.8 しつ g 19.7

3月分の申し込み締め切りは、
 パソコン・スマートフォンからは
2/20(土)、
マークシートは2/15(月)です。

また、チャージ制(前払い)
 により、
口座振替日は2/10(水)、
チャージ金額7,000円以下の
人のみ、6,091円です。

15 菜飯 牛乳 すまし汁 豆腐 52 赤 油揚げ 7 赤 ふ 3 黄 玉ねぎ 26 緑 えのきたけ 7 緑 生しいたけ 7 緑 青ねぎ 7 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ がんもどきの含め煮 がんもどき 30 赤 さとう、しょうゆ けずりぶし	16 なかよしパン 牛乳 チリコンカン 牛ミンチ 23 赤 豚ミンチ 23 赤 金時豆 15 赤 玉ねぎ 68 緑 にんじん 30 緑 トマト 30 緑 パセリ 0.5 緑 にんにく、しお、こしょう しょうゆ、トマトケチャップ チリパウダー、でんぶん とりがらスープ にんじんチップ にんじん 33 緑 しお、こしょう でんぶん ツナとブロッコリーのマリネ まぐろフレーク 8 赤 ブロッコリー 20 緑 きゅうり 23 緑 玉ねぎ 8 緑 レモンじる、しお、こしょう さとう、す、オリーブオイル 味付けじゃこ 味付けじゃこ 1袋 赤
エネルギー kcal 770 たんぱく質 g 30.5 しつ g 24.1	エネルギー kcal 809 たんぱく質 g 36.2 しつ g 26.1



卒業式

18 ご飯 牛乳 磯煮 豚肉 13 赤 厚揚げ 39 赤 じゃが芋 59 黄 にんじん 26 緑 こんにやく 26 ひじき 2 赤 しょうゆ、さとう うずら卵のさっぱり煮 うずら卵 30 赤 土しよが 0.3 緑 さとう、しょうゆ、す	19 ライムギパン 牛乳 いちごジャム スクランブルエッグ 卵 63 赤 ベーコン 9 赤 グリーンピース 9 緑 しお、こしょう 玄米スープ 玄米 7 黄 玉ねぎ 26 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 13 緑 ほうれん草 7 緑 セロリー 4 緑 しお、しょうゆ、こしょう とりがらスープ あじの甘酢づけ あじ 1切(50) 赤 さとう、しょうゆ、す でんぶん ほうれん草と白菜の浸し ほうれん草 26 緑 白菜 33 緑 ゆず 0.4 緑 しょうゆ、さとう
エネルギー kcal 824 たんぱく質 g 33.7 しつ g 22.0	エネルギー kcal 795 たんぱく質 g 33.1 しつ g 28.4

22 ご飯 牛乳 肉じゃが 牛肉 33 赤 じゃが芋 65 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 糸こんにやく 39 さとう、しょうゆ ひじきのぼん酢あえ 油揚げ 7 赤 ひじき 0.7 赤 白菜 39 緑 ゆず 0.6 緑 しょうゆ、さとう 卵を使わないマヨネーズタイプの調味料を使用します。 鮭のみそマヨネーズ焼き 鮭 2切(40) 赤 玉ねぎ 10 緑 パセリ 0.3 緑 マヨネーズ 7 黄 赤みそ 2 赤 ふりかけ ふりかけ 1袋	23 コッパパン 牛乳 トックスープ 豚肉 13 赤 トック 26 黄 もやし 20 緑 玉ねぎ 26 緑 チンゲンサイ 13 緑 にんじん 7 緑 干しいたけ 0.7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ 肉団子の甘酢あんかけ 肉団子 59 赤 さとう、しょうゆ、す でんぶん ぶた・とりがらスープ ナムル 小松菜 33 緑 大豆もやし 20 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ ごまあぶら キャラメルチーズ キャラメルチーズ 1コ 赤
エネルギー kcal 789 たんぱく質 g 33.3 しつ g 20.1	エネルギー kcal 853 たんぱく質 g 33.8 しつ g 32.9

令和元年度献立コンテスト
 優秀作品を献立に取り入れました。

千代田小学校 6年(当時)
 塔本 慎平 さんの献立

☆3日
 ひなまつりの献立

一部を変更して実施します。

3年生のみなさん 卒業おめでとう



給食には、いろいろな食べ物や料理が登場しました。「これって何かな?」「なんでこんなものがでるんだろう?」という疑問からも、いろいろな食の情報に出会えたと思います。

「なぜだろう?」「どうなっているんだろう?」という好奇心は人生を何倍にも楽しくさせてくれます。ただ食べるだけでなく、もっと食を楽しみましょう。

卒業お祝い献立(8日)

赤飯やデザートなどが登場します。
 小学校から9年間の給食からも卒業です。苦手な食べ物も食べられるようになったこと、みんなで食べた楽しかったことなどを思い出しながら味わって食べてください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
3月分の平均	808	33.3(16.5%)	23.8(26.5%)	3.0	408	108	4.0	375	0.85	0.73	35	6.1
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

栄養三色

赤 ※たんぱく質・無機質
 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》
 からだをつくる

緑 ※ビタミン・無機質
 《野菜・果物・きのこ》
 からだの調子をととのえる

黄 ※脂肪・炭水化物
 《穀類・いも類・油脂・砂糖》
 かや熱になる