






3月の献立予定表

平成26年 3月
三春中学校

日	曜 日	献 立 名	赤の食品 体の材料になる	黄色の食品 体のエネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137
3	月	ひな祭り献立 ちらし寿司 牛乳 ボークソースマリネ じゃが芋と青梗菜のスープ 手作り三色ゼリー	鶏もも肉 油揚げ たまご かまぼこ 豚肩ロース ベーコン 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも かたくり粉 上白糖 サラダ油	にんじん パセリ えだまめ かんぴょう 干し椎茸 チンゲンツアイ 玉葱 いちご	エネルギー 895 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.3 g	ND
4	火	3年4組希望献立 ごはん 牛乳 ゆで鶏のごまだれあえ 白菜のそぼろ煮 なめこ汁	鶏もも肉 豚ひき肉 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも ねりごま ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく はくさい 干し椎茸 なめこ	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.5 g	
5	水	3年2組希望献立 ピビンバ 牛乳 さつまいものほっこり煮 たまごスープ	牛ばら肉 鶏もも肉 たまご 牛乳	ごはん 三温糖 さつまいも じゃがいも かたくり粉 ごま油 白胡麻	にんじん ほうれんそう もやし にんにく	エネルギー 878 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.5 g	ND
6	木	エッグサンド 牛乳 エビとブロッコリーサラダ 鶏肉のポトフ ぼんかん	たまご えび 鶏もも肉 牛乳	パン じゃがいも マヨネーズ オリーブ油	パセリ ブロッコリー にんじん コーン 玉葱 だいこん キャベツ ぼんかん	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 33 g 食塩相当量 3.5 g	
7	金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切干し大根の炒めもの さつまい汁	さば 味噌 油揚げ さつま揚げ 豚ばら肉 牛乳	ごはん 三温糖 さつまいも サラダ油	にんじん しょうが ごぼう 切干しだいこん ねぎ だいこん	エネルギー 783 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.8 g	
10	月	(3年生欠食) ごはん 牛乳 ボークステーキ ポパイサラダ にら卵汁	豚肩ロース肉 たまご 味噌 牛乳	ごはん じゃがいも ごま油 白胡麻	ほうれんそう にら 玉葱 リンゴ レモン果汁 もやし コーン はくさい	エネルギー 787 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.5 g	
11	火	3年1組希望献立 カレーライス 牛乳 パリパリサラダ 杏仁豆腐いちごソースがけ	豚もも肉 かまぼこ クリームチーズ 牛乳	ごはん じゃがいも ワンタン 三温糖 上白糖 サラダ油 オリーブ油	にんじん 玉葱 にんにく レタス きゅうり しょうが いちご	エネルギー 853 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.8 g	
12	水	3年3組希望献立；祝卒業献立 お赤飯 牛乳 鶏肉のねぎソース ポテトサラダ 春野菜の味噌汁	鶏もも肉 ロースハム 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも白胡麻 サラダ油 マヨネーズ	にんじん 菜の花 ねぎ 玉葱 きゅうり キャベツ	エネルギー 861 Kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.1 g	ND
13	木	卒業式 (1,2年生弁当持参日)					
14	金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 炒り豆腐 どさんこ汁	ぶり 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご 豚ばら肉 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 ごま油 バター	にんじん にら ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし コーン	エネルギー 864 Kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 30 g 食塩相当量 2.5 g	
17	月	三色そぼろごはん 牛乳 もやしの和えもの 芋煮汁	鶏ひき肉 たまご 味噌 豚ばら肉 焼き豆腐 さつま揚げ 牛乳	ごはん 三温糖 さといも サラダ油 白胡麻 ごま油	しそ実 ほうれんそう にんじん しょうが もやし だいこん ねぎ しめじ まいたけ	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g	
18	火	ごはん 牛乳 かわり納豆 じゃが芋の味噌そぼろ 五目汁	かまぼこ かつお節 納豆 豚ひき肉 味噌 鶏もも肉 牛乳 チーズ	ごはん 三温糖 じゃがいも 白胡麻 大豆油 サラダ油	のざわな にんじん パセリ こまつな 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ しょうが	エネルギー 814 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.1 g	
19	水	祝進級献立 ミートソーススパゲティ 牛乳 野菜スープ 手作りチーズケーキ	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 クリームチーズ	ソフトメン 薄力粉 タルト 上白糖 サラダ油 さつまいも バター	にんじん パセリ 玉葱 にんにく ごぼう キャベツ レモン果汁 いちご	エネルギー 831 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 34.4 g 食塩相当量 3.6 g	