



# 3月分 給食献立予定表

R4.2.22発行 小学校  
那珂川町学校給食センター

日付	こ  ん  だ  て  名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も  な  材  料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、め ん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 火	【なかがわまちさんとちぎわぎゅうこんだて】 しょくパン みかんジャム ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ グリーンサラダ ごちそうビーフシチュー	677 26.9 28.9 3.0	ハム チーズ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ きゅうり みかん	パン ジャム じゃがいも ルウ	ドレッシング サラダあぶら
2 水	むぎごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい② ちゅうかはるさめ マーボーどうふ	678 27.3 22.4 2.4	えび ハム とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ ニンニク	たまねぎ もやし きゅうり しょうが	こめ おおむぎ はるさめ しょうまいのかわ でんぶん	ごま ドレッシング サラダあぶら ごまあぶら
3 木	セルフホットドッグ (コッペパン・ウインナー・ ケチャップ) ぎゅうにゅう ビーンズサラダ ニョッキとポテトのスープ フルーツあんじん	613 21.4 25.7 2.8	ウインナー だいす ハム ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ たまねぎ ココ しろいんげんまめ もも あんず	キャベツ きゅうり	パン じゃがいも ニョッキ	ドレッシング マーガリン
4 金	ごはん ぎゅうにゅう わふうソースハンバーグ のりすあえ けんちんじる	634 25.3 21.4 2.3	ぶたにく とりにく まぐろツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ りんご ねぎ ごぼう ココ	こめ でんぶん さとう さといも	マーガリン ごま サラダあぶら
7 月	ごはん ぎゅうにゅう モロのあまからあんかけ かんびょうサラダ ぎょうざスープ	651 24.0 19.5 2.6	モロ ハム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな コーン	かんびょう キャベツ えだまめ しいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん ぎょうざのかわ	サラダあぶら ごま ドレッシング
8 火	しょくパン とちおとめジャム ぎゅうにゅう スパゲティボロネーゼ アンサンブルエッグ ブロッコリーとツナのあえもの	655 27.5 24.0 2.3	たまご まぐろツナ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり コーン ココ たまねぎ いちご	パン じゃがいも さとう ルウ スパゲティ	ごまあぶら サラダあぶら
9 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらさいきょうやき さんしょくごまあえ とんじる	584 25.0 16.8 1.7	さわら みそ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ごま サラダあぶら
10 木	くろパン ぎゅうにゅう やさいサラダ マカロニミートグラタン (馬頭東小・小川小) とりにくとマカロニのクリームに (馬頭小) アセロラゼリー	668 24.2 25.7 2.0	とりにく ベーコン (ぶたにく)	ぎゅうにゅう (チーズ)	にんじん ほうれんそう マッシュルーム たまねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり アセロラ	パン こくとう マカロニ ルウ ゼリー	ドレッシング ごま マーガリン
11 金	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご にらともやしのあえもの にくじゃが	619 22.1 18.0 2.0	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	もやし たまねぎ しらたき えだまめ	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング ごま
14 月	セルフてんどん (ごはん・いかてんぷら・てんどん のたれ) ぎゅうにゅう キャベツとツナのわふうサラダ すいとんじる	658 22.4 19.9 2.2	いか まぐろツナ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん	キャベツ きゅうり しいたけ ごぼう コーン	こめ すいとん さとう	サラダあぶら ドレッシング
15 火	ミルクトースト ぎゅうにゅう ミートボールのブラウンシチュー イタリアンサラダ いよかんゼリー	680 24.2 24.0 3.1	ソフトサラミ ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ ココ いよかん	パン じゃがいも ルウ ゼリー	ドレッシング サラダあぶら
16 水	【そつぎょうおいわいこんだて①】 せきはん ごましお ぎゅうにゅう さばふきよせに ごもくきんぴら ゆばのみそしる	664 28.7 23.6 2.4	さば ゆば さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう しらたき ねぎ	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら ごま
17 木	【そつぎょうおいわいこんだて②】 はちみつパン ぎゅうにゅう ささみカツ ポテトサラダ やさいのポトフ おいawaiiいちごケーキ	672 24.6 29.3 2.2	ささみ ハム ぶたにく ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり だいこん いちご	パン じゃがいも ケーキ	サラダあぶら マヨネーズ
18 金	 <b>そつぎょうしき</b> ~ きゅうしょくはあひません ~							
22 火	セルフメンチカツパン (まるパン・キャベツメンチ ・ちゅうのうソース) ぎゅうにゅう ごぼうサラダ ちゃんぽんふううどん	606 22.7 25.2 3.2	ぶたにく とりにく さつまあげ ナルト みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きくらげ はくさい	キャベツ たまねぎ きゅうり ごぼう コーン	パン うどん	サラダあぶら マヨネーズ ごま
23 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ほうれんそうオムレツ フルーツゼリーあえ	718 20.8 22.9 2.2	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん たまねぎ もも パイン	ココりんご しょうが マスケット みかん	こめ おおむぎ じゃがいも ルウ ゼリー	サラダあぶら
24 木	<b>しゅうりょうしき</b> ~ きゅうしょくはあひません ~ 							

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量

エネルギー650kcal

たんぱく質21.1~32.5g

脂質14.4~21.6g

塩分2g

★3月の平均栄養量

エネルギー649kcal

たんぱく質24.6g

脂質22.8g

塩分2.4g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、きゅうり、トマト、にら、しいたけ、ぎゅうにく

