



# 3月分中学校給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター  
ホット & フレッシュ

令和4年度

日	曜日	献立名	牛乳	食品名				栄養量 エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
				熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を整えるもの (緑色)	調味料類	
1	水	ご飯 えびシュウマイ 酢豚 海藻サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉	牛乳 豚肉生姜醤油漬 海藻ミックス えびシュウマイ	にんじん, 玉葱 たけのこ, もやし 干し椎茸, 赤ピーマン パイン, レタス, きゅうり	ケチャップ, 冷し中華スープ トマトピューレ オイスターソース 醤油, みりん, 酢, こしょう	853 28.9
2	木	アップルジュース, 鶏玉そぼろ丼 さわらの西京焼き 春のお吸い物 ひなサラダ (ドレボトル) 雛あられ		精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 パスタ, 餛飩 サウザンアイランドドレッシング 雛あられ	鶏肉 スクランブルエッグ さわらの西京漬 木綿豆腐, はんぺん	グリーンピース, にんじん, 玉葱 アップルジュース かぶ, きゅうり, こまつな キャベツ, とうもろこし	和風だし, みりん 食塩, 醤油 昆布 かつお節	806 26.7
3	金	ホット中華麺 タンメンスープ 桃饅頭 きゅうりと春雨の酢の物	○	ホット中華麺 米ぬか油, 桃饅頭 ごま, 緑豆はるさめ ごま油, 上白糖	牛乳, 豚肉 わかめ	しょうが, にんじん, 玉葱 キャベツ, もやし 干し椎茸, きゅうり きくらげ, はくさい, にら	昆布, 食塩, 酢 こしょう, 醤油 チキンブイヨン 鶏がらスープ, 中華だし	766 30.5
6	月	ご飯 さばの塩焼き じゃがいもの味噌汁 五目きんぴら	○	精白米, 強化米 じゃがいも, 米ぬか油 こんにゃく 三温糖	牛乳, 生揚げ わかめ さつま揚げ さば一塩	ねぎ, キャベツ, にんじん ごぼう たけのこ れんこん	煮干し, みそ かつお節, 酢 さば節, 一味唐辛子 和風だし, 醤油, 酒	830 31.4
7	火	ご飯 春巻き 八宝菜 ナムル	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 ごま油, 三温糖 ごま	牛乳, 春巻き 豚肉 いか えび, うずらの卵, 鶏肉	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, 干し椎茸, きゅうり きくらげ, キャベツ たけのこ, チンゲンサイ, もやし	昆布, 醤油, チキンブイヨン 鶏がらスープ, 塩 中華だし, こしょう オイスターソース	831 28.9
8	水	ご飯 鶏の照り焼き キャベツの味噌汁 チンゲン菜ともやしのサラダ (ドレボトル)	○	精白米, 強化米 和風ごまドレッシング	牛乳 鶏肉酒みりん醤油漬 木綿豆腐, 油揚げ	にんじん, キャベツ こまつな, ねぎ チンゲンサイ, もやし	焼き鳥のたれ 昆布 かつお節 和風だし, みそ	767 32.2
9	木	ぶどうパン ハンバーグケチャップソース ひよこ豆のスープ 小松菜とわかめのサラダ	○	ぶどうパン, 米ぬか油 澱粉, 米ぬかサラダ油 三温糖, ごま油	牛乳, ハンバーグ ベーコン ひよこ豆 わかめ	プルーン, にんじん 玉葱, キャベツ マッシュルーム, とうもろこし パセリ, こまつな, きゅうり	ソース ケチャップ コンソメ, 食塩 こしょう, 醤油, 酢	854 31.4
10	金	枝豆ご飯 厚焼き玉子 けんちん汁, ひじきの味噌和え (3年生のみ) いちごケーキ	○	精白米, 強化米, 古代米 さと芋, 米ぬか油, ごま油 こんにゃく, 上白糖 (3年生のみ) いちごケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ, ロースハム 厚焼き玉子, ひじき	にんじん, ごぼう だいこん, ねぎ れんこん, きゅうり 枝豆	煮干し, 食塩 かつお節 さば節, みりん, みそ 和風だし, 醤油, 酒	789 32.3
13	月	ご飯 エビフライ (ソース) 白玉雑煮 ハムサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油 さと芋, 白玉 米ぬかサラダ油, 上白糖	牛乳, エビフライ 鶏肉 なると ロースハム	にんじん, ごぼう だいこん, ほうれん草 キャベツ, きゅうり, パセリ	ソース, 醤油 煮干し, 酢, こしょう かつお節, 食塩 さば節, 和風だし	786 29.5
14	火	麦ご飯 チキンカレー シーフードサラダ さくらジュレ	○	精白米, 強化米 麦, さくらジュレ 米ぬか油 じゃがいも	牛乳, 鶏肉 竹輪, いか, えび 海藻ミックス 茎わかめ	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, きゅうり, もやし	こしょう ソース, カレールウ ケチャップ 冷やし中華スープ	859 26.4
15	水							
16	木	こどもパンスライス ハムカツ (ソース) 野菜スープ マカロニサラダ (マヨネーズ)	○	こどもパンスライス マヨネーズ マカロニ, 米ぬか油 米ぬかサラダ油	牛乳 ハムカツ わかめ まぐろ, ロースハム	にんじん, 玉葱, チンゲンサイ とうもろこし ほうれん草 きゅうり	昆布, チキンブイヨン かつお節, 食塩, ソース コンソメ, こしょう 鶏がらスープ, 醤油	782 30.5
17	金	ご飯 鮭の柚子麴漬け 大根の味噌汁 じゃがいものそぼろ煮	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 じゃがいも 澱粉	牛乳 鮭の柚子麴漬け 木綿豆腐, 油揚げ わかめ, 鶏肉	だいこん, ねぎ グリーンピース, たまねぎ にんじん	煮干し, 醤油 かつお節 さば節 和風だし, みそ	750 33.6
20	月	チキンライス オムレツ 枝豆のポタジュースープ ツナサラダ (ドレボトル), いちごケーキ	○	精白米, 強化米 バター, 米ぬか油 いちごケーキ 香りごまドレッシング	牛乳, 鶏肉 オムレツ まぐろ	にんじん, 玉葱, きゅうり マッシュルーム, キャベツ とうもろこし, 枝豆 グリーンピース, とうもろこし	こしょう, 鶏がらスープ ワイン, コンソメ ケチャップ, 食塩 トマトピューレ, ホワイトソース	873 30.1

- ❖ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。
- ❖ 清潔な箸を毎日持ってきてください。
- ❖ 2日は牛乳の代わりにジュースになります。
- ❖ 新年度の給食は、4月12日からになります。

❖ 3年生の給食は、10日 (金) までとなります。

雛あられには、ピンク、白、緑の色があって、この色には、それぞれ意味があります。

- ・ピンク・・・生命
- ・白・・・雪の大地
- ・緑・・・木の芽吹き

この三つの色を食べることで、自然のエネルギーを得て、元気に育つとされています。

4色の雛あられもあって、「四季」を表しているという説もあります。

いろいろな色を、楽しみながら食べてみましょう♪



## 3月の栄養所要量

エネルギー	811kcal
タンパク質	30.2g
脂質	23.5g (26.1%)
炭水化物	118.0g
食塩相当量	4.2g