

3月の予定献立表

平成30年度

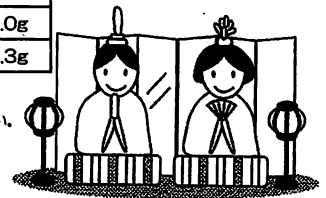
市川市立南行徳中学校

日	曜日	献立名				主な食品						1人1日分 (kcal)	
		牛乳	主食 汁物	主菜 デザート等	副菜	主に 身体の組織をつくる		主に 体の調子を整える		主に エネルギーになる			たんぱく質(g)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	○	五目ちらしずし 鰯のごまだれ 菜の花のおかか和え すまし汁 雛あられ	油揚げ 卵 鰯 鰹節	海苔 鰻の皮 ほうれん草 わかめ	人参 絹ごし 人参 小松菜	干椎茸 干しいたけ えのきたけ 大根	米 砂糖 澱粉 砂糖	米 砂糖 油 ごま			821 33.7 24.3 3.1	
4	月	○	アーモンドトースト 洋風煮 大根ツナサラダ デコボン	ベーコン 鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳 人参	人参 玉葱 かぶ	食パン 砂糖 じゃが芋 鶏肉	マヨネーズ 油				762 30.1 30.6 3.0	
5	火	○	ごはん 鮭の若草焼き しらす和え のっぺい汁 大学芋	鮭 竹筴 鶏肉 豆腐	青海苔 しらす干し	ほうれん草 人参 小松菜	白滝 えのきたけ 大根	米 里芋 蒟蒻	マヨネーズ 油 ごま			845 33.0 21.2 2.4	
6	水	○	焼きそば 手作り肉まん 中華胡瓜 中華コーンスープ はるか	豚肉 いか 豚肉	青海苔 牛乳	人参 人参 小松菜	キャベツ 胡瓜 コーン 玉葱	焼きそば 小豆 砂糖 鶏肉	油 ラード ごま油 ごま油			762 33.2 23.4 4.7	
7	木	○	ごはん 豚丼 ごぼうサラダ けんちん汁 いよかん	豚肉 カニカマ	人参 ヨーグルト	人参 人参 小松菜	玉葱 葱 ごぼう 玉葱 大根 じゃが芋	米 砂糖 砂糖	油 マヨネーズ ごま 油 ごま油			822 31.2 22.4 3.0	
8	金	○	ごはん 生揚げ入りマーボー春雨 ささみと胡瓜の中華和え 清見オレンジ	豚肉 豆腐 生揚げ 鶏ささみ	人参 鶏ささみ	人参 たら 玉葱 玉葱	砂糖 鶏肉 鶏肉 砂糖	米 ごま油 油 ごま油				819 29.8 26.0 2.9	
11	月	○	防災給食 ごはん 揚げ豆腐 磯香和え 五目すいとん 乾パン	豚肉 豆腐 卵 海苔	人参 鰹元 ほうれん草	葱 えのきたけ	砂糖 砂糖	米 砂糖 砂糖	油 油 ごま油 油			972 37.5 25.0 3.0	

日	曜日	献立名				主な食品						1人1日分 (kcal)	
		牛乳	主食 汁物	主菜 デザート等	副菜	主に 身体の組織をつくる		主に 体の調子を整える		主に エネルギーになる			たんぱく質(g)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
12	火	○	けんちんうどん お好み焼き ひじきのマリネ オレンジおからドーナツ	豚肉 油揚げ いか 豚肉 卵	牛乳 青海苔	人参 小松菜 人参	大根 牛蒡 葱 キャベツ	うどん 里芋 小麦粉 長芋	油 油 マヨネーズ			767 33.1 29.0 3.8	
13	水	○	昆布ごはん ホッケの一夜干し 青菜のピーナツ和え ムラクモスープ 手作りぶどうゼリー	油揚げ 鶏肉 ホッケ一夜干し	昆布	人参 鰹元	米 蒟蒻	油				838 39.5 25.9 3.7	
15	金	○	コッパパン ポテトコロッケ コーンスローサラダ 野菜スープ	豚肉 卵 ベーコン		人参 パセリ 人参 小松菜	キャベツ 玉葱 玉葱 かぶ	コッパパン じゃが芋 小豆 砂糖	バター 油 油			829 26.1 31.5 3.8	
18	月	○	キャラットパン ポテトミートグラタン イタリアンサラダ フルーツ白玉	豚肉 ドライソーセージ	チーズ チーズ	人参 トマト 人参	玉葱 マッシュルーム レタス ほうろく キャベツ	キャラットパン じゃが芋 砂糖	油 砂糖 油			839 28.6 25.3 3.5	
19	月	○	ごはん コーン入りドライカレー コンソメスープ フレンチサラダ 梅ソースゼリー	豚肉 ベーコン		人参 人参 小松菜	玉葱 セロリ 玉葱 玉葱 かぶ	米 小麦粉	油 バター 油			867 24.4 28.9 2.8	

	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
栄養量の基準値	820kcal	30.0g	25.1g	3.0g
3月の平均値	829kcal	31.7g	26.1g	3.3g

※ 以上のように予定しておりますが、都合により変更することがあります。ご了承ください。



- ☆ 3月14日は卒業式のため、給食はありません。
 - ☆ エプロンの洗濯にご協力いただき、ありがとうございました。
- 年度末なので、早めにご返却をお願いします。