令和６年度

３月分 予定献立表

藤岡市学校給食センター
〈B献立〉
中学校用

今月の給食目標：食生活を振り返ろう

日	曜	献立名 主食	飲物	お か ず	おもに体をつくるもとになる食品 1群 たんぱく質	2群 無機質	おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群 カロテン	4群 ビタミン	おもにエネルギーのもとになる食品 5群 炭水化物	6群 脂質	熱量 kcal	蛋白 g	家で食べて欲しい食品
3	月	ごはん	牛乳	ビビンバの具 ワンタンスープ ナムル 角チーズ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	ごぼう　ねぎ もやし たけのこ　たまねぎ キャベツ　にんにく しょうが　しらたき	ごはん ワンタン 砂糖	油 ごま油 ごま	764	33.7	芋
4	火	ミニきなこ揚げパン	牛乳	ペンネのミートソース煮 ビーンズサラダ ヨーグルト （乳代替：マスカットゼリー）	豚肉 きな粉 ミックスビーンズ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ にんにく	パン ペンネ 砂糖 （乳代替：ゼリー）	油 ドレッシング	707	28.2	小魚
5	水	ひなまつり献立 酢めし	牛乳	★ちらし寿司の具 白身魚フライ すまし汁	鶏肉　卵 油揚げ 豆腐 ホキ	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく れんこん えだまめ 干ししいたけ だいこん	ごはん　砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	821	34.3	果物
6	木	図書コラボ献立 「おだんごスープ」 黒パン	牛乳	トマトオムレツ おだんごスープ マカロニポテトサラダ ミニこんにゃくゼリー	卵 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ ゼリー	マヨネーズ	830	29.4	種実
7	金	藤岡市のいちご「やよいひめ」 麦ごはん	牛乳	今が旬野菜カレー♣ ハニーマスタードサラダ 藤岡市のやよいひめ（2）♣	豚肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ　りんご キャベツ　きゅうり コーン　にんにく しょうが　**いちご**	麦ごはん じゃがいも はちみつ	油	808	27.5	卵
10	月	卒業お祝い献立 わかめごはん	牛乳	香りしょうゆのから揚げ お祝いすまし汁 ほうれん草のおひたし お祝いデザート（桜もち）	鶏肉 豆腐 なると かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 こまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが	ごはん 片栗粉 砂糖 桜もち	油 ごま	867	30.5	芋
11	火	コッペパン みかんジャム	牛乳	かぼちゃコロッケ コーンサラダ 米粉シチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	パン　ジャム パン粉　米粉 小麦粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング	892	29.1	種実
12	水	パック うどん	牛乳	菜の花のかき揚げ♣ ★五目あんかけうどんの汁 ツナのごま和え アーモンドフィッシュ	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 小魚	にんじん 菜の花 こまつな	ねぎ　キャベツ えのきたけ たまねぎ もやし	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉	油 ごま アーモンド	740	32.0	卵
13	木	卒　業　式											
14	金	食育の日「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	あじのねぎみそ焼き ご汁 ★くきわかめのきんぴら	あじ　豚肉 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	しめじ　しいたけ ねぎ　たけのこ ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	756	35.6	果物
17	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ（3） マーボー豆腐 春雨サラダ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	ねぎ　キャベツ もやし　たまねぎ しょうが にんにく	ごはん　春雨 小麦粉　砂糖 片栗粉	油 ごま油	810	31.7	魚
18	火	せわりパン	牛乳	スラッピージョー かぼちゃのポタージュ こんにゃくサラダ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ スキムミルク	かぼちゃ パセリ	たまねぎ　もやし こんにゃく キャベツ きゅうり	パン 砂糖 パン粉	バター 油 ドレッシング	807	35.1	海藻
19	水	ごはん	牛乳	さばのカレーしょうゆ焼き 豚汁 切干大根のピリから和え	さば 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん　きゅうり 切干大根 ねぎ　ごぼう こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	771	30.4	きのこ
21	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風おろしソース けんちん汁 オイル和え ミニアセロラゼリー	豚肉　鶏肉 ちくわ 豆腐 かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん もやし　ごぼう こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま油	766	30.0	種実
24	月	ごはん	牛乳	揚げタラの香味ソースかけ♣ かき菜のごま和え♣ さつま汁	たら 鶏肉	牛乳	にんじん **かき菜** いんげん	だいこん　ごぼう たまねぎ　ねぎ もやし　しょうが キャベツ	ごはん さつまいも 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	869	30.8	果物
25	火	小さめ せわりパン	牛乳	ソース焼きそば チキンナゲット（3） スーミータン ミニりんごゼリー	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ　コーン たまねぎ もやし しょうが	パン 焼きそばめん 片栗粉 ゼリー	油	834	34.8	豆

≪月平均≫ ・塩分　3.4ｇ
・脂質　23.8ｇ

★ 印は新メニューです。
♣ 印は旬の食材を使ったメニューです。
＊ 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。
太字は、藤岡市産野菜です。

毎月19日は「食育の日」
「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食材がすべてそろった給食を提供します。
まめ・ごま・わかめ（海藻）・野菜・しいたけ（きのこ）・いも

★ 今月の藤岡産野菜 ★
～JAたのふじより～
・やよいひめ（ 7日 ）
～ ららん藤岡より ～
・かき菜（ 24日 ）

やよいひめさん