3月 こんだてひょう

（中学校）

2021.3
砺波市学校給食センター

※献立は都合により変更になることがあります。

日	曜	献立名	食品名 主に体をつくるもとになるもの	食品名 主にエネルギーのもとになるもの	食品名 主に体の調子を整えるもとになるもの	基準量	830kcal / 27～42g / 450mg
1	月	麦入りごはん　牛乳　みそだれ焼き肉 ゆでブロッコリー　具だくさん汁　しらぬひ	牛乳　ぶた肉 みそ　油揚げ	ごはん　麦　油　砂糖 マヨネーズ　じゃがいも	生姜　にんにく　キャベツ　人参　もやし ブロッコリー　大根　玉ねぎ　しめじ　ねぎ しらぬひ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	739 28.1 336
2	火	ごはん　牛乳　わかさぎフリッター 春雨サラダ　麻婆豆腐	牛乳　わかさぎ ぶたひき肉　豆腐	ごはん　油　春雨 砂糖　コーンスターチ　ごま油	人参　もやし　きゅうり　生姜　にんにく ねぎ　生しいたけ　たけのこ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	771 28.5 406
3	水	ちらしずし　牛乳　鰆の西京焼き　**ひなまつり献立** 菜花のゆばあえ　かきたま汁　さくら餅	牛乳　さわら　ゆば たまご　みそ　小豆 とうふ	ごはん　砂糖　ごま コーンスターチ　小細工麩 道明寺粉	なばな　キャベツ　人参　玉ねぎ ねぎ　たけのこ　れんこん　かんぴょう 干ししいたけ　さくらの葉	エネルギー たんぱく質 カルシウム	802 34.4 371
4	木	アップルパン　牛乳　ハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ　ビーンズチャウダー	牛乳　とり肉　ぶた肉 大豆	アップルパン　砂糖 コーンスターチ　油　米粉 フレンチドレッシング　じゃがいも	トマト　アスパラガス　キャベツ　ブロッコリー 玉ねぎ　人参　コーン　しめじ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	950 35.2 390
5	金	ごはん　牛乳　鮭の竜田揚げ わかめ入りお浸し　肉じゃが	牛乳　鮭　わかめ ぶた肉	ごはん　油　でんぷん ごま　砂糖 じゃがいも　こんにゃく	生姜　小松菜　もやし 人参　玉ねぎ　さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	810 32.8 353
8	月	麦入りごはん　牛乳　鯖のみそホイル焼き　**受験応援献立** 納豆あえ　粕汁　いちごヨーグルト	牛乳　さば　みそ 納豆　油揚げ いちごヨーグルト	ごはん　麦　じゃがいも	小松菜　ほうれん草　もやし　人参 千切りたくあん漬け 大根　しめじ　ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	914 40.1 546
9	火	ごはん　牛乳　卵焼き 切り干し大根の中華炒め　厚揚げのそぼろ煮	牛乳　卵 ぶたひき肉　厚揚げ	ごはん　ごま油　ごま こんにゃく　じゃがいも 砂糖　コーンスターチ	にんにく　人参　切り干し大根　エリンギ キャベツ　たけのこ　さやいんげん 玉ねぎ　グリーンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	821 30.0 423
10	水	ごはん　牛乳　豚肉とレバーの大和あえ ナムル　みそ汁	牛乳　ぶた肉 ぶたレバー　豆腐 みそ　わかめ	ごはん　油　でんぷん　砂糖 ごま油　ごま	生姜　小松菜　ほうれん草　もやし 人参　玉ねぎ　えのき　ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	780 30.8 356
11	木	米粉パン 牛乳　あじフライ コールスロードレッシングサラダ　ミネストローネ	牛乳　あじ ベーコン　大豆	米粉パン　パン粉 コールスロードレッシング 油　じゃがいも　マカロニ	ブロッコリー　アスパラガス　キャベツ 人参　にんにく　玉ねぎ　しめじ　トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	852 30.9 329
12	金	ごはん　牛乳　鶏肉の照り焼き 即席漬け　カレー	牛乳　とり肉　ぶた肉	ごはん　油　じゃがいも	キャベツ　きゅうり　人参 生姜　にんにく　玉ねぎ トマト　りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	900 34.2 313
15	月	麦入り彩りごはん　牛乳　ブリのフライ　**卒業お祝い となみたっぷり献立** 昆布あえ　大門そうめん汁　卒業お祝いデザート	牛乳　ブリ 昆布　油揚げ	ごはん　麦　パン粉　油 砂糖　そうめん 卒業お祝いデザート	小松菜　ほうれん草　もやし　人参 玉ねぎ　干ししいたけ　ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	939 30.8 388
16	火	卒業式					
17	水	ごはん　牛乳　ちくわの磯辺揚げ しば漬けあえ　すき焼き	牛乳　ちくわ　青のり 焼き豆腐　ぶた肉	ごはん　天ぷら粉　油 こんにゃく　砂糖	人参　キャベツ　きゅうり　しば漬け 玉ねぎ　白菜　しめじ　ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	759 28.3 368
18	木	コッペパン　牛乳　ウィンナーのケチャップからめ 大豆サラダ　コンソメスープ	牛乳　ウィンナー 大豆　ベーコン　豆腐 わかめ	コッペパン　砂糖 ごまドレッシング コーンスターチ	トマト　キャベツ　ブロッコリー 人参　白菜　生しいたけ　コーン ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	869 32.1 536
19	金	ごはん　牛乳　鯖のみそ煮 ごまひたし　豚肉とじゃが芋の旨煮	牛乳　さば　みそ ぶた肉　油揚げ	ごはん　砂糖　ごま じゃがいも　こんにゃく	小松菜　アスパラガス キャベツ　人参　玉ねぎ しめじ　さやいんげん　生姜	エネルギー たんぱく質 カルシウム	846 30.4 384
22	月	麦入りごはん　牛乳　さんまのおろし煮 干し野菜入りあえ物　卵とじ	牛乳　さんま ぶた肉　卵	ごはん　麦　砂糖 じゃがいも	大根　小松菜　ほうれん草　キャベツ 人参　切干し大根　玉ねぎ しめじ　さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	773 29.4 357
23	火	ごはん　牛乳　鶏つくねの照り焼き ブロッコリーのごまだれ　春雨のスープ　お魚ふりかけ	牛乳　とり肉　ベーコン かつおぶし	ごはん　砂糖　コーンスターチ ごま　春雨	ブロッコリー　キャベツ　人参 玉ねぎ　白菜　ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	784 27.7 559
24	水	ごはん　牛乳　鮭の甘みそかけ きんぴら　みそ汁	牛乳　鮭　みそ ぶた肉　油揚げ わかめ	ごはん　砂糖　コーンスターチ ごま油　こんにゃく ごま　じゃがいも	生姜　人参　れんこん　さやいんげん 玉ねぎ　生しいたけ　ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	777 34.0 362

今月の地場産食材の紹介

大豆

ねぎ

干ししいたけ

ほうれん草

小松菜

干し人参

にんじん

アスパラガス

干しなす

しめじ

大門そうめん

生しいたけ

キャベツ

干し人参