



3月 献立表



日 曜	献立名	材料名						栄養価			
		献立名		体の調子を整える		熱や力に匹敵する		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		
		主食	飲み物	主菜・副菜	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン			4群 ビタミン	5群 炭水化物
3月	＜ひなまつり&郷土料理＞ うどん	牛乳	きのこ肉うどん汁 焼きまんじゅう樺東ねぎみそだれ①② こまあえ ひなあられ	かつお節 油揚げ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	ねぎ キャベツ もやし まいだけ しめじ たまねぎ	うどん すまんじゅう 砂糖 ひなあられ	ごま油 すりごま サラダ油	818	27.9
4火	ご飯	牛乳	あじフライ (ソース) のり酢あえ えのぎと大根のみそ汁	あじフライ 豆腐 油揚げ	牛乳 焼きのり	小松菜 にんじん	もやし 大根 えのぎ ねぎ	ご飯 砂糖	サラダ油 いりごま ごま油	790	29.3
5水	ロールパン	牛乳	野菜入り肉団子①②② 野菜ソーダカレー味 白菜とベーコンのスープ	肉団子 ウィンナー ベーコン	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ コーン 白菜	ロールパン	サラダ油	746	27.3
6木	ご飯	牛乳	五目ご飯の具 お花の豆腐ハンバーグ まいだけ入りすまし汁	鶏肉 油揚げ 豆腐ハンバーグ 豆腐	牛乳	にんじん	干しいたけ こんにゃく ごぼう 枝豆 しめじ まいだけ ねぎ 白菜	ご飯 砂糖 片栗粉	サラダ油	760	30.5
7金	きなこ揚げパン	牛乳	マカロニ入りウィンナーとトマトのスープ チーズサラダ	きな粉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト缶	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッパン 砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 和風野菜ドレッシング	724	26.2
10月	麦ご飯	牛乳	チキンカレー 海藻サラダ オレンジ	鶏肉	牛乳 海草ミックス	にんじん	たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり オレシラ	麦ご飯 じゃがいも	サラダ油 青じそドレッシング	816	24.9
11火	＜中・卒業祝い献立＞ ご飯	牛乳	手作りから揚げ①①② おひだし 梅かまぼこ入りすまし汁 【中学】お祝いデザート (いちごクレープ)	鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	チンゲンサイ みつば	もやし たまねぎ	ご飯 片栗粉 (中) お祝いクレープ	サラダ油	890	34.0
12水	黒パン	ジョア	オムレツトマトソースかけ コーンサラダ かぼちゃのポタージュ	オムレツ	ジョア 生クリーム 牛乳	トマト缶 かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ	黒パン 砂糖 米粉	サラダ油 野菜入りイタリアンドレッシング レタス バター	748	27.1
13木	ご飯	牛乳	さばのみそだれかけ ごま塩昆布あえ 鶏肉と大根のスープ	さば切り身 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 黒砂糖 マロニー	いりごま サラダ油	811	30.4
14金	背割りコッパン	牛乳	ウィンナーケチャップソースかけ②②② コールスローサラダ ABCスープ	ウィンナー ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	コッパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	コールスロドレッシング	749	28.1
17月	ご飯	牛乳	さばのねぎ塩焼き じゃがいものそぼろ煮 わかめスープ	さばのねぎ塩焼き 焼きき肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース もやし コーン ねぎ こんにゃく	ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油 いりごま ごま油	825	32.1
18火	＜幼・卒園&小・卒業祝い献立＞ ご飯	牛乳	ハンバーグデミソースかけ 春雨サラダ にらたまみそ汁 (卵入り) 【幼小】お祝いデザート (いちごクレープ)	ハンバーグ 豆腐 油揚げ 卵	牛乳	にら	たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ えのぎ	ご飯 砂糖 香腸 (幼小) お祝いクレープ	サラダ油 中華ごまドレッシング	780	33.5
19水	＜カミカミ献立＞ バターロール	牛乳	ひき肉とトマトのスパゲッティ ごまツナサラダ 味付け小魚	豚ひき肉 大豆 ツナ	牛乳 味付け小魚	にんじん トマト缶 小松菜	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし レモン果汁	バターロール スバゲティ 砂糖	サラダ油 いりごま	792	35.4
21金	中華麺	牛乳	塩ラーメンスープ 揚げぎょうざ②②③ 中華わかめサラダ	なると 揚げぎょうざ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	もやし コーン ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 砂糖	サラダ油 いりごま ごま油	775	32.3
24月	ご飯	牛乳	かぼちゃひき肉フライ おかあえ 手作りすいとん	かぼちゃひき肉フ ライ かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 白菜 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉	サラダ油	776	23.8
25火	麦ご飯	牛乳	ポークカレー 大根サラダ チーズ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ おろしりんご 大根 もやし コーン きゅうり	麦ご飯 じゃがいも	サラダ油 ハンパソドレッシング	847	26.9

* 3月の行事食 *

- ひなまつり&郷土料理献立 (3日)
- 中・卒業祝い献立 (11日)
- 幼・卒園&小・卒業祝い献立 (18日)
- カミカミ献立 (19日)

* 今月の樺東村の食材 *

しめじ、長ねぎ、八州高原みそ

★おしらせ★



LINEによる給食画像配信をしています

- 上記QRコードやLINEアプリ内検索から樺東村LINE公式アカウントを友達登録
- トーク画面メニューの受信設定を選択、希望する情報の「学校給食」を選択して設定
- 次のお昼から給食画像と献立が届きます。

* 2月平均 (その他)

平均値 790 29.4

基準値 830 27~42

脂質 24.9g 塩分 3.1g

このマークの献立が入っている
バット(入れ物)は、表面が熱く
なっているので、コンテナ蓋から
教室まで運ぶ時には気をつけて
持ちましょう



※(先生方へ)

11日・18日のお祝いデザートは、クラス分けが必要です。
12日のジョアは業者による容器回収があります。
よろしくお願いたします。

