

3月献立予定表 (中学校)

令和5年度
あわらし学校給食センター

献立	赤 体をつくる食品		黄色 エネルギーとなる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養量	
	1群	2群	5群	6群	3群	4群	エネルギーたんぱく質脂質塩分	炭水化物
	魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・芋類 砂糖など	油類 種類類など	色の濃い野菜	その他の野菜 きのこ・果物など		
1金 【北陸新幹線ウエルカム献立 第6弾 福井県】 +【ひなまつり献立】 ちらし寿司 1食刻みのり 牛乳 恐竜チキンナゲット(2個) すまし汁 とみつ金時の和風マヨネーズ和え 新幹線いちごクリーム大福	 薄揚げ 高野豆腐 鶏肉 絹ごし豆腐 なると	牛乳 ひじきのり	米 砂糖 でんぷん さつま芋 小麦粉 もち粉 いちごジャム	油 マヨネーズ(ノンエッグ) 生クリーム	人参 ほうれん草	かんぴょう 干し椎茸 竹の子 玉ねぎ えのき茸 枝豆	862 kcal 31.0 g 31.5 g 4.1 g	123.1 g
4月 ご飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ(2個) 小かぶのみそ汁 打ち豆と切干の煮物	鶏肉 薄揚げ みそ 打ち豆 はんぺん	牛乳	米 砂糖 でんぷん	ごま油 油	人参	にんにく かぶ 玉ねぎ ねぎ 切干大根 干し椎茸	818 kcal 32.0 g 29.7 g 2.3 g	111.2 g
5火 バンズパン 牛乳 ベーコンエッグ コーンポタージュスープ ポテトサラダ	卵 ベーコン ハム	牛乳 生クリーム	パン 米粉 じゃが芋 砂糖 でんぷん	油 マヨネーズ(ノンエッグ)	パセリ 人参	玉ねぎ コーン きゅうり	759 kcal 27.2 g 38.5 g 3.3 g	92.8 g
6水 【卒業 お祝い献立】 麦ご飯 牛乳 ポークカレー さくらしゅうまい(2個) 菜の花しょうゆ麴和え お祝いクレープ	豚肉 魚すり身 えび 卵 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	米 大麦 じゃが芋 米粉 砂糖 小麦粉 クレープ	油 カレールウ	人参 トマト なばな	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご キャベツ コーン	884 kcal 28.5 g 26.6 g 3.6 g	138.2 g
7木 卒業式のため、給食はありません。	You are what you eat ~あなたはあなたが食べたものでできている~ みなさんの心と体はみなさんが食べたもので作られています。 「食べる」ことを大切に考えられる人になってください。みなさんの健康とご活躍をお祈りしています。						769 kcal 30.2 g 25.7 g 2.8 g	101.4 g
8金 ご飯 牛乳 青のりポテト マーボー豆腐 野菜とささみのごまドレッシング和え	 歯(は)っぴー献立 絹ごし豆腐 豚挽肉 大豆ミート 赤みそ みそ ささみ	牛乳 青のり	米 じゃが芋 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごまドレッシング	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ 竹の子 干し椎茸 ねぎ もやし	784 kcal 27.9 g 28.2 g 2.3 g	115.2 g
11月 お赤飯 牛乳 ハムサラダフライ わかめと揚げのみそ汁 はりはり漬け 1食チーズ	 アイアン献立 あずき ハム 卵 薄揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	米 もち米 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 じゃが芋	油 ごま マヨネーズ	人参	玉ねぎ ねぎ えのき茸 切干大根 きゅうり	796 kcal 27.3 g 27.1 g 4.0 g	116.4 g
12火 【SDGs献立】 ご飯 牛乳 いわしのゆずすだちおろし煮 高野豆腐の卵とじ おからサラダ	 いわし 鶏肉 高野豆腐 卵 おから 竹輪	牛乳	米 じゃが芋 砂糖 でんぷん	マヨネーズ(ノンエッグ)	人参	玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 枝豆 きゅうり 大根 ゆず果汁 すだち果汁	781 kcal 34.7 g 25.3 g 2.5 g	109.5 g
13水 ご飯 牛乳 ハンバーグアップルソースかけ コーンと豆腐のスープ スパゲッティナポリタン	鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 ベーコン	牛乳	米 砂糖 でんぷん じゃが芋 スパゲッティ	オリーブ油 油	小松菜	にんにく 玉ねぎ りんご コーン グリンピース マッシュルーム	771 kcal 29.5 g 20.9 g 2.9 g	119.7 g
14木 ご飯 牛乳 しょうゆカツ キムチ鍋風煮 小松菜のごま酢和え	鶏肉 豚肉 薄揚げ はんぺん	牛乳 昆布	米 でんぷん じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 もち粉	油 ごま油 ごま	人参 いんげん 小松菜 にら	白菜 こんにゃく ねぎ にんにく 生姜 もやし 大根	776 kcal 31.8 g 22.8 g 2.9 g	114.9 g
15金 【新幹線開業 前日】 じゃこ入りわかめご飯 牛乳 はぴりゅうコロッケ のっぺい汁 焼き豚とこんにゃくのサラダ 米粉のももタルト	 鶏肉 木綿豆腐 焼き豚 豆乳	牛乳 わかめ しらす干し	米 里芋 でんぷん 砂糖 じゃが芋 パン粉 米粉 小麦粉 タルト	油 ごま油	人参	ぶなしめじ ねぎ こんにゃく きゅうり 玉ねぎ	789 kcal 27.3 g 23.5 g 2.9 g	121.7 g
18月 ご飯 牛乳 コーンたっぷりフライ 春キャベツのポトフ ビーフンのソース炒め	ウインナー 豚肉	牛乳	米 じゃが芋 ビーフン 小麦粉 砂糖 パン粉	油 ごま油	人参 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ セロリー コーン	775 kcal 24.8 g 22.1 g 2.3 g	125.3 g
19火 ご飯 牛乳 ふかし芋 八宝菜 パンサンスー	豚肉 いか ハム	牛乳	米 さつま芋 でんぷん 春雨 砂糖	油 ごま油	人参	白菜 玉ねぎ 竹の子 干し椎茸 キャベツ きゅうり	774 kcal 27.7 g 17.3 g 2.2 g	133.8 g
21木 ご飯 牛乳 ホタテフライ(2個) ごんぼ汁 わかめとツナの酢の物 ヨーグルト	 おばあちゃんの味の日 ホタテ 厚揚げ ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	油	人参	ごぼう こんにゃく ねぎ きゅうり もやし コーン	773 kcal 33.4 g 22.2 g 2.3 g	113.5 g
22金 オムライス (チキンライス・卵焼き・1食ケチャップ) 牛乳 れんこんの洋風炒め 清見オレンジ 味付け煮干し	 目によい食べ物の日 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 煮干し	米 でんぷん	油 豆乳バター マヨネーズ(ノンエッグ)	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 枝豆 れんこん ぶなしめじ 清見オレンジ	774 kcal 30.8 g 25.1 g 3.0 g	109.5 g

◎ホームページでも見るができます！

あわらし 給食

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。
★北陸新幹線ウエルカム献立とは、北陸新幹線芦原温泉駅開業に向けての献立です。

