



3月分給食献立予定表



八女市学校給食会

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄養価			
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類				
1	金	揚げパン 牛乳 キャベツと大豆のサラダ 野菜のスープ煮	きな粉 ツナ 大豆 鶏肉 ウィンナー	牛乳			人参 ブロccoli 玉葱 セロリ	パン 黒砂糖 砂糖 じゃが芋	油 油	774	32.5	33.6
4	月	赤飯 牛乳 いわしの生姜煮 おひたし かきたま汁	小豆 いわし かつお節 卵 豆腐	牛乳			人参 小松菜 人参 葱 生姜 きゃべつ えのき 玉葱	米 もち米 砂糖 でん粉 でん粉	黒ごま	714	27.5	21.8
5	火	ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 春雨の酢の物		牛乳			人参 人参 玉葱 枝豆 椎茸 キャベツ	米 砂糖 じゃが芋 春雨 砂糖	油 白ごま	746	27	18.2
6	水	ご飯 牛乳 チキン南蛮 キャベツのマヨネーズ和え 切り干し大根の味噌汁		牛乳			人参 葱 人参 葱 生姜 キャベツ 切り干し大根 しめじ 玉葱	米 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ノンエッグマヨネーズ	789	25.9	27.4
7	木	カレーライス 牛乳 海藻サラダ お祝いデザート	牛肉 レンズ豆 かつお節	牛乳 海藻			人参 人参 人参 玉葱 りんご キャベツ きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖 デザート	カレールウ 油 白ごま	776	24.3	18.5
8	金	卒業式										
11	月	高菜ご飯 牛乳 春巻き きゅうりの即席漬け 春雨スープ		牛乳			高菜 人参 人参 玉葱 キャベツ 生姜 きゅうり 人参 小松菜 キャベツ	米 春雨 小麦粉 砂糖 米粉 でん粉 砂糖 春雨	油 白ごま ごま油	775	19.1	27.4
12	火	ご飯 牛乳 煮魚 ごま和え 味噌汁		牛乳			人参 小松菜 人参 葱 さば 豆腐 油揚げ 味噌 生姜 もやし 玉葱	米 砂糖 じゃが芋	白ごま	856	30	31
13	水	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 野菜ソテー すまし汁		牛乳			人参 人参 葱 しめじ 玉葱 レモン汁 にんにく りんご キャベツ コーン 玉葱 えのき 椎茸	米 砂糖 でん粉 油		737	26.3	21.5
14	木	麦ご飯 牛乳 回鍋肉 スーミータン		牛乳			深葱 人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 筍 玉葱 コーン	米 麦 砂糖 でん粉	油	744	27.7	22.1
15	金	ミルクねじりパン 牛乳 スパゲティナポリタン フレンチサラダ ネーブル		牛乳			人参 ピーマン 人参 玉葱 しめじ 野菜ジュース にんにく コーン キャベツ きゅうり ネーブル	パン スパゲティ 砂糖 油		764	26.9	20.3
18	月	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ		牛乳			葱 人参 人参 筍 玉葱 生姜 にんにく 椎茸 きゅうり もやし	米 麦 でん粉 砂糖 砂糖	油 白ごま ごま油	782	34.2	24.3
19	火	ご飯 牛乳 魚のバーベキューソース 粉ふき芋 もずく汁		牛乳			人参 葱 人参 葱 さば パセリ 人参 葱 りんご 玉葱 にんにく レモン汁 えのき 玉葱	米 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	825	30.1	28.3
20	水	春分の日										
21	木	ご飯 牛乳 七味煮 豚汁 でこぼん		牛乳			人参 いんげん 人参 葱 人参 葱 玉葱 にんにく もやし ごぼう でこぼん	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま油 白ごま	802	32.9	23.7
22	金	修了式										

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。
 ※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。
 ※3月1日(金)の大豆は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。