

3月の予定献立

今月の目標
1年間の反省をしよう

越前市武生第五中学校

日	曜日	献立名	血液や筋肉、骨になる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		エネルギー (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) 食塩相当量 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	※ひなまつり献立 五目寿司 牛乳 大根とツナのサラダ 鶏肉のすまし汁 ひなあられ 	凍り豆腐 ツナ 豆腐	ひじき 牛乳 わかめ	にんじん	干し椎茸 ホールコーン かんぴょう 大根 れんこん グリンピース 玉葱 えのきだけ	米 砂糖 ひなあられ	なたね油 ごま	796 27.6 15.9 133.4	359 2.4 2
4	月	★ 米飯 牛乳 鶏肉のオーロラソース和え ポイルキャベツ 豆腐とわかめのスープ	鶏肉 みそ ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ 玉葱	米 でんぷん じゃがいも 砂糖	なたね油	887 31.4 22.5 134.4	326 2.4 2.4
5	火	米飯 牛乳 豚肉とキムチのピリ辛炒め 汁ビーフン	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉葱 はくさい 切干しだいこん たけのこ 干し椎茸 ねぎ 白菜キムチ	米 砂糖 ビーフン	なたね油 ごま油	802 28.3 18.8 125	339 2.2 1.9
6	水	※ふるさと献立 米飯 牛乳 さわらの塩焼き 青菜のごま和え 豚汁 	さわら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい しょうが だいこん ねぎ	米 じゃがいも	ごま	789 36.4 19.3 112.1	401 3.4 2.3
7	木	★ 米飯 牛乳 麻婆大根 三色ナムル	豚ひき肉 赤みそ テンメンジャン	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 ねぎ にんにく だいこん しょうが もやし	米 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	774 25.8 19.2 120.4	344 2.7 2.5
8	金	★ ※白山小6年生リクエスト献立 揚げパン 牛乳 わかめスープ フルーツサイダー にぼし	鶏肉 豆腐 きなこ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	たまねぎ パイン缶 もも缶 みかん缶	コッペパン 砂糖 じゃがいも サイダー	なたね油 ごま	894 28.8 31.3 120.1	447 2.9 3.2
11	月	※祝卒献立 カレーピラフ 牛乳 いんげんのごまあえ ベーコンと豆腐のスープ お祝いクレープ 	豚ひき肉 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん パセリ	玉葱 ぶなしめじ えだまめ ホールコーン	米 いちごクレープ	なたね油 バター ごま	827 25.7 29.7 111.7	386 4.5 1.8
13	水	米飯 牛乳 大豆の磯煮 たまねぎの味噌汁 ふりかけ	大豆 鶏肉 さつま揚げ うすあげ みそ	牛乳 ひじき ふりかけ	にんじん	糸こんにゃく たけのこ 玉葱 ねぎ	米 砂糖 じゃがいも		864 38.9 21.5 126.7	451 4.5 2.9
14	木	米飯 牛乳 鯖のかば焼き風 大根と青菜のおかか和え 打ち豆汁	さば かつお節 打ち豆 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん 玉葱 ほししいたけ ねぎ	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	なたね油 ごま	800 30.3 20 119.2	357 3.6 2.7
15	金	米飯 牛乳 豚肉とじゃが芋のきんぴら 青菜と揚げの味噌汁	豚肉 あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく ごぼう たけのこ 糸こんにゃく ぶなしめじ 玉葱	米 砂糖 じゃがいも	なたね油 ごま	842 28.9 21.7 129.1	411 3.6 2.9
18	月	米飯 牛乳 じゃが芋の鶏そぼろ煮 キャベツの梅かか和え	中あげ 凍り豆腐 鶏ひき肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	玉葱 板こんにゃく 干し椎茸 キャベツ きゅうり 梅干し	米 じゃがいも 砂糖	なたね油 ごま油	865 34 22.2 128.2	462 3.8 2
19	火	米飯 牛乳 卵の花の五目煮 さつまあげとキャベツのみそ汁 昆布佃煮	おから 鶏ひき肉 うすあげ さつま揚げ みそ	牛乳 ひじき 昆布つくだ 煮	にんじん	干し椎茸 ねぎ キャベツ 玉葱 ぶなしめじ	米 砂糖	なたね油	832 31.4 23.6 119.5	405 3.6 3.5
21	木	米飯 牛乳 すき焼き煮 薄揚げ入り小松菜のお浸し	豚肉 凍り豆腐 うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 糸こんにゃく ねぎ はくさい	米 砂糖 じゃがいも ふ	ごま	861 33.9 18.9 135.4	433 3.8 2.2
22	金	★ 米粉入りパン 牛乳 ポークシチュー 大根とツナのマヨサラダ 煮干し	豚肉 ツナ	牛乳 煮干し	にんじん トマト缶	にんにく セロリー 玉葱 グリンピース だいこん きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃがいも エスパ ニョールル ウ	なたね油 ごま ノンエッグマ ヨネーズ	897 34.9 30.9 116.7	433 3.3 2.8

献立は都合により変更になることがあります。