



# 3月 こんだて表 (中学校)



令和5年度 渋川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
1金	今日はひなまつりの行事食です ちらし寿司	牛乳	花型豆腐ハンバーグ 梅かまぼこのすまし汁 ほうれん草のごま和え プルーベリタルト	とりく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ しいたけ もやし	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	796 25.5 4.2
4月	今日はカルシウムアップ献立です(チーズ) こめっこぱん	ジョア (フレー)	スパゲティナポリタン チーズサラダ チキンナゲット(2個)	ウイナー とりく	ジョア チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	パン スパゲティ ごむぎこ	あぶら	750 31.2 3.7
5火	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵(▲肉団子) キャベツ汁 ツナじゃが	たまご ぶたにく ツナ	牛乳 わかめ	●にんじん いんげん	たまねぎ ●キャベツ ●ねぎ しらすき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	801 29.0 4.0
6水	ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼 わかめスープ ◆せとか	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし ●ねぎ せとか	ごはん さとう でんぷん	あぶら	784 30.5 3.4
7木	今日は伊香保中学校のリクエスト給食です 丸パン横切り	オレンジ ジュース	パンにハンバーグをはさんで食べよう。 ハンバーグデミソースかけ コンソメスープ マカロニサラダ	とりく ぶたにく ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ りんご ●キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	755 28.1 3.8
8金	8がつ日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう(ごぼう) 麦ごはん	牛乳	ボークカレー ごぼうのかみかみソテー	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	にんにく たまねぎ りんご ごぼう コーン	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	851 25.4 3.1
11月	ラーメン ☆パックめん	牛乳	小籠包(2個) みそラーメンスープ もやしの中華炒め	ぶたにく とりく ハム	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ こまつな	にんにく メンマ もやし ●キャベツ	ちゅうかめん ごむぎこ さとう	あぶら ドレッシング ごまあぶら	755 26.0 4.1
12火	今日は中学3年生の卒業祝い献立です。 赤飯 ごま塩	牛乳	豚カツソースかけ お祝い汁 筑前煮 ☆お祝いいちごゼリー	ぶたにく なる はんぺん とうふ とりく	牛乳	にんじん こまつな	●しいたけ ごぼう こんにゃく たけのこ れんこん	せきはん パン さとう	あぶら ごま	760 29.2 2.8
13水	卒業式のため給食はありません。  卒業おめでとうございます									
14木	食パン いちごジャム	牛乳	パンにいちごジャムをぬって食べよう。 タンドリーチキン 三色サラダ 野菜たまごスープ(▲野菜スープ)	とりく ベーコン たまご	牛乳 ヨーグルト	●にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ●キャベツ だいこん きゅうり	パン	ドレッシング	751 32.7 3.9
15金	ごはん	牛乳	棒餃子 マーボー豆腐 春雨サラダ	ぶたにく とりく とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ●ねぎ きゅうり もやし	ごはん でんぷん はるさめ さとう ごむぎこ	ごまあぶら	801 28.6 2.9
18月	今日はお彼岸にちなんで「おはぎ」がです。8がつ日はかみかみデー(ごぼう) ごはん	牛乳	ほっけの塩麹焼き 田舎汁 五目きんぴら ミニきなこおはぎ	ほっけ あぶらあげ さつまあげ きなこ	牛乳	にんじん	だいこん ●ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう おはぎ	あぶら ごまあぶら ごま	752 25.5 2.5
19火	今日はカルシウムアップ献立です(牛乳) 背割りのコッペパン	牛乳	パンにウイナーをはさんで食べよう。 ロングウイナーケチャップソース コーンポタージュ カラフルサラダ	ウイナー ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン	パン さとう	あぶら バター ドレッシング	760 29.5 4.5
21木	今日は小学6年生の卒業祝い献立です。 ゆでうどん ☆パックめん	牛乳	えび天ぷら 五目うどん汁 梅の香りあえ ☆ヨーグルト	えび とりく なる あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しいたけ きゅうり もやし うめ	うどん ごむぎこ	あぶら	751 30.6 4.3
22金	ごはん	牛乳	ピピンパの具 水餃子スープ	ぶたにく おから とりく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが こんにゃく もやし たけのこ ぜんまい たまねぎ ●キャベツ ●しいたけ ねぎ	ごはん さとう ごむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	823 29.6 2.8
25月	ごはん のりふりかけ	牛乳	鶏肉のからあげ(2個) もやしのみそ汁 しらすきと青菜のごまあえ	とりく あぶらあげ とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しょうが えのき もやし ねぎ しらすき キャベツ	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	747 32.2 3.1
26火	修了式のため給食はありません。									

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。

学校給食摂取基準値 熱量：830kcal たんぱく質：27~42g 食塩：2.5g未満

●は渋川産を使う予定です。 太字の野菜はしぶせんです。

☆は業者配送です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。

魚の骨には気を付けましょうのマークです。



3/15日までは渋川産のお米を使用する予定です。