令和２年度

３月　予定献立表（18回）

安中市立第二中学校

日	曜日	献立名			材料名 1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 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 いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]
1	月	コッペパン ブルーベリージャム	牛乳	クリスピーチキン ラビオリスープ コーンサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	はくさい　たまねぎ キャベツ　**きゅうり** コーン	パン ジャム	あぶら ドレッシング	774	26.2	31.2	3.5
2	火	＊ ひなまつり献立 ＊ 五目ちらし	牛乳	さわらの白醤油焼き 白玉汁 菜の花入りアーモンド和え	卵 油揚げ さわら 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん ほうれん草 なばな	たけのこ 干ししいたけ かんぴょう　コーン はくさい　もやし	ごはん 砂糖 白玉もち	アーモンド	732	30.4	18.4	3.5
3	水	パックうどん	牛乳	きつねうどん汁 焼きつくね ひじきサラダ	油揚げ 鶏肉 なると	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	ねぎ　干ししいたけ キャベツ　**きゅうり**	うどん 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	759	29.9	20.9	4.6
4	木	発芽玄米 ごはん	発酵乳	ぎょうざ 豚キムチ炒め 野菜の中華和え	豚肉	発酵乳	にら にんじん	キャベツ　しょうが にんにく　ねぎ もやし　はくさい **きゅうり**　たまねぎ	発芽玄米 **ごはん** 砂糖 片栗粉	あぶら	750	28.8	16.0	3.0
5	金	カレーピラフ	牛乳	えびとマッシュルームの クリームソース 海藻ツナサラダ かんきつ果物	えび ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム 海藻	にんじん パセリ	コーン　たまねぎ マッシュルーム だいこん　**きゅうり** しらぬい	**ごはん**	あぶら バター	766	29.5	23.7	3.5
8	月	背割り コッペパン	牛乳	カレー焼きそば 杏仁フルーツ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　もやし キャベツ　みかん パイン　もも	パン 中華麺 杏仁豆腐	あぶら	769	28.1	20.8	2.8
9	火	ごはん	牛乳	長崎県ぶりの薬味ソースかけ 豚汁 白菜の浅漬け	ぶり 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ　しょうが だいこん　ごぼう こんにゃく はくさい　**きゅうり**	**ごはん** 片栗粉 砂糖 じゃがいも	あぶら	782	30.6	24.5	3.0
10	水	食パン スライスチーズ	牛乳	ポークビーンズ アーモンドサラダ	豚肉 ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ　にんにく しょうが キャベツ　**きゅうり**	パン じゃがいも 砂糖	あぶら アーモンド	837	37.1	33.3	3.1
11	木	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース かきたま汁 磯和え 卒業お祝いデザート	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 のり	糸みつば チンゲンサイ にんじん	たまねぎ　だいこん もやし　キャベツ	**ごはん** 砂糖 片栗粉 クレープ	あぶら	820	33.1	29.4	3.4
12	金	卒　業　式												
15	月	ココアパン	牛乳	チキンときのこの クリームペンネ 小魚サラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム ちりめん じゃこ	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ　しめじ キャベツ　コーン	パン マカロニ 砂糖	あぶら バター	815	33.4	28.9	2.5
16	火	中華 まぜごはん	牛乳	中華コーンスープ 野菜のマヨネーズ和え	豚肉 鶏肉 卵 ツナ	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜 チンゲンサイ	にんにく　しょうが ねぎ　たけのこ たまねぎ　コーン キャベツ	**ごはん** 砂糖 片栗粉	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	762	29.5	26.7	2.7
17	水	背割り コッペパン	牛乳	フランクフルト チリソースかけ ABCマカロニスープ チーズポテト	フランクフルト ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも		760	28.7	28.0	3.9
18	木	ごはん おかかふりかけ	牛乳	チキンチキンごぼう チンゲンサイのスープ いちご	鶏肉 ハム うずら卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん	ごぼう　ねぎ いちご	**ごはん** 片栗粉 砂糖 春雨	あぶら	782	33.0	22.7	2.9
19	金	わかめ 麦ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 ごましょうゆ和え	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ　もやし	麦ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉	あぶら ごま	750	25.7	20.2	3.2
22	月	こめっこぱん	牛乳	ひじきスパゲッティ 豆のコロコロサラダ	鶏肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	えだまめ	パン 砂糖 スパゲッティ さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	811	35.2	26.8	3.1
23	火	ごはん	牛乳	ほき味噌フライ キャベツの味噌汁 切り干し大根の炒め煮	ほき 豆腐 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん	切り干し大根 しらたき キャベツ　ねぎ	**ごはん** 砂糖	あぶら	731	28.5	21.0	2.6
24	水	ミルクパン	牛乳	照り焼きチキン ミネストローネ だいこんツナサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ　セロリー にんにく だいこん　**きゅうり**	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	ドレッシング	753	31.5	25.7	3.8
25	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが　にんにく キャベツ　**きゅうり** コーン	麦**ごはん** じゃがいも	あぶら ドレッシング	855	27.2	26.2	2.9
										月平均	778	30.4	24.7	3.2
										目標量	830	27～41	19～28	2.5

※食材料購入の都合により献立内容に 多少の変更が生ずる場合もあります。
※材料名の**太字**は**安中市内**で栽培された食材です。
※給食費無料化の対象外の方について、**給食費の引き落とし**は**3月25日（木）**です。

「はし」を毎日持参しましょう。
献立表を見て、スプーンが必要な日は、スプーンも忘れずに！