



日	曜日	(食器)	しゅしよく 主食	のみもの	副食 (ふくしょく)		体をつくるもと (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力のもと (黄)		エネルギー (kcal)		
					しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しる 汁もの	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物		6群 脂質	たんぱく質(g)
								魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	米・パン・めん いも・砂糖		油脂	
1	木	★	ごはん (安中米)	牛乳	ぎょうざ(3) マーボー豆腐 はるさめサラダ	とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが もやし しいたけ	ごはん はるさめ さとう でんぷん	あぶら ドレッシング こまあぶら	871 32.1 3.4			
2	金	☆	南中3Bリクエスト 焼きカレーパン	牛乳	シーザーサラダ *うすら卵 (3) ABCスープ アイスクリーム(学配)	うすらたまご ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん はくさい	パン マカロニ クルトン じゅがいのも	ドレッシング	807 30.2 4.2			
5	月	★	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 肉じゃが 小松菜のごまあえ	さば ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし えだまめ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら こま	814 36.2 2.8			
6	火	★	北中リクエスト わかめごはん (安中米)	牛乳	照り焼きチキン ごぼうサラダ トックのスープ	とりにく ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう キャベツ えだまめ コーン はくさい ねぎ ほししいたけ	ごはん トック さとう	マヨネーズ こま	771 28.6 3.5			
7	水		南中3Aリクエスト メロンパン	牛乳	ポテトカップグラタン シーザーサラダ たまてばこスープ	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ えだまめ コーン たまねぎ だいこん	パン もち クルトン	ドレッシング	762 23.2 2.9			
8	木	○	麦ごはん (安中米)	牛乳	カレーにメンチカツをトッピング♪ カツカレー 中華サラダ	とんかつ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく もやし	ごはん じゃがいも さとう はるさめ	あぶら こあぶらま	875 31.0 3.8			
9	金	※	ココアパン	牛乳	スパゲッティミートソース アーモンドサラダ りんご	ぶたにく だいす	牛乳 チーズ	トマト ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しいたけ りんご	パン スパゲッティ	カレーオイル アーモンド バター	817 39.2 4.4			
12	月	★	東中リクエスト さくらごはん	牛乳	若鶏の唐揚げ(2) しらたきのごまあえ 切干し大根のみそ汁 雪見大福(学配)	とりにく あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし はくさい たまねぎ きりぼしだいこん しらたき	ごはん さとう でんぷん	こま あぶら	962 32.7 3.8			
13	火		~ 卒業式 ~												
14	水	○	こめっこぱん	牛乳	ソースやきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト あおりのり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しょうが パイン もも	パン めん	あぶら	741 25.0 2.7			
15	木	★	ごはん (安中米)	牛乳	卵焼き 八宝菜 きのこのチャブチェ	たまご ぶたにく あつあげ いか	牛乳	にんじん チゲソウ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし しめじ	ごはん はるさめ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	739 28.3 2.3			
16	金		サンドパン スライスチーズ	のむ ヨーグルト (いちご)	カレーコロッケ グリーンサラダ ミネストローネ	ベーコン だいす	ヨーグルト チーズ	にんじん トマト こまつな	キャベツ えだまめ コーン たまねぎ だいこん セロリ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング カレーオイル	822 27.7 4.2			
19	月	★	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ ひじききんぴら 呉汁	ハンバーグ とうふ とうにゅう	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう はくさい だいこん こんにゃく	ごはん さとう	こま あぶら こまあぶら カレーオイル	720 24.5 3.0			
20	火	★	ごはん (安中米)	牛乳	ビビンバ(焼き肉とナムル) はるさめスープ	ぶたにく たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし たまねぎ ねぎ	ごはん はるさめ さとう	こま こまあぶら	718 30.6 2.8			
22	木	★	ごはん(安中米) ふりかけ	牛乳	えびフライ タルタルソース ブロッコリーのおかかあえ ごま豚汁	えびフライ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも	あぶら こま こまあぶら カレーオイル	786 31.5 2.9			
23	金		クリーム ココアサンド	牛乳	イタリアンサラダ ポトフ	ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	キャベツ たまねぎ だいこん いちご	パン じゃがいも	ドレッシング	768 26.3 3.6			

○献立内容は、材料等の都合により変更になる場合があります。
○基準は、エネルギー820kcal、たんぱく質30g(25~40g)、塩分3g未満です。

※ 3月26日(月)は、給食費の口座振替日です。
「1ヶ月 4,500円」 口座の残高確認をお願いします。

(平均値) エネルギー 802Kcal
たんぱく質 29.9g
塩分 3.4g

【食器の組み合わせ】
★=おわん+おわん+しきりざら
無印=おわん+しきりざら
○=カレーざら+おわん
※=カレーざら+しきりざら
☆=おわん+おわん

今日は中学校3年生のリクエストを取り入れました。

みんなが大人になって、「こんな給食、食べたよね。」と
仲間と語り合う日がくるでしょう。

あま〜いカレー、ちょっとふやけたスパゲッティ、まぼろしの揚げパン。
みなさんは何を語るのでしょうか。楽しみです。卒業、おめでとう。