

令和5年度 3月分 学校給食献立表




いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	3月の平均栄養量 エネルギー 小 651Kcal 中 810Kcal たんぱく質 小 26.3g 中 32.8g 脂肪 小 27.0% 中 26.1% (エネルギーに対して) ★は中学3年生の アンコール献立です。 	ひな祭り の行事食  ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。 			1日 ④ちらしずしの具 ⑤三色花ゼリー  ②すめし ③魚そうめん汁  小 673kcal 中 829kcal 小 22.7g 中 28.5g
	4日 ④★きゅうりとまよしのナムル ⑤アーモンドカル(中学校のみ)  ②ごはん ③厚揚げの中華煮 	5日 ④ぶるぶるポンチ  ②バターパン ③鶏肉のケチャップ煮 	6日 ④五目きんぴら  ②ごはん ③みそけんちん汁 	7日 ④ホリシ草とコンのソテー ⑤みかんジャム  ②コッパン ③さつま芋のクリーム煮 	8日 ④★かぼちやひき肉フライ ⑥きざみり ⑤★鶏飯の具  ②ごはん ③★鶏飯のスープ 
エネルギー たんぱく質	小 625kcal 中 798kcal 小 26.4g 中 34.9g	小 657kcal 中 852kcal 小 29.4g 中 37.7g	小 671kcal 中 822kcal 小 27.9g 中 33.8g	小 653kcal 中 833kcal 小 26.0g 中 33.3g	小 664kcal 中 830kcal 小 25.9g 中 31.4g
献立	11日 ④★鶏のからあげ⑤カリフラワーのレモン和え ⑥★お祝いクレープ  ②赤飯 ③すまし汁 	12日 ④チリコンカン ⑤プリン  ②たてわりパン ③ジュリアンスープ 	13日 ④野菜のごま酢和え  ②ごはん ③豚肉と大根のみそ煮 	14日 ④かみかみピーズ ⑤チーズ(中学校のみ)  ②コッパン ③カレーうどん 	15日 ④煎餅皮とれんごんの甘辛揚げ  ②ごはん ③厚揚げとまよしのみそ汁 
	エネルギー たんぱく質	小 737kcal 中 836kcal 小 25.7g 中 28.4g	小 629kcal 中 810kcal 小 26.1g 中 33.6g	小 653kcal 中 797kcal 小 26.1g 中 31.4g	小 612kcal 中 837kcal 小 27.5g 中 38.5g
献立	18日 ④さっぱりサラダ  ②ごはん ③ハヤシライス 	19日 ④ロケット ⑤ポイルキャベツ ⑥とんかつソース  ②バターパン ③寒だくさんスープ 	20日  春分の日	21日 ④チャプチェ ⑤ミルク(コーヒー)  ②ミルクパン ③ホリシ草とアサリのスープ 	22日 ④ピリ辛みそごはんの具  ②ごはん ③青野汁 
	エネルギー たんぱく質	小 654kcal 中 802kcal 小 24.1g 中 29.7g	小 612kcal 中 727kcal 小 23.5g 中 28.1g		小 610kcal 中 772kcal 小 30.3g 中 38.5g

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

令和5年度 3月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

月		火	水	木	金
献立	3月の平均栄養量	 <p>ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。</p> 			<p>1日</p> <p>① ④ちらしずし ① 牛乳</p> <p>⑤三色花ゼリー</p>  <p>②すまし汁 ③魚そうめん汁</p>
	エネルギー	小 651Kcal 中 810Kcal 大 969Kcal			
たんぱく質	小 26.3g 中 32.8g 大 39.3g				小 22.7g 中 28.5g 大 34.3g
脂 肪	小 27.0% 中 26.1% 大 25.2%				小 22.7g 中 28.5g 大 34.3g
主にからだをつくるものになるもの	★は中学3年生のアンコール献立です。				
主に体の調子を整えるもの	おめでとう どさいます				
主に熱や力になるもの					
エネルギー					
たんぱく質					
献立	4日	5日	6日	7日	8日
	④★きゅうりともやしナムル ① 牛乳 ⑤アーモンドカル(中学校のみ)	④ぶるぶるポンチ ① 牛乳	④五目きんぴら ① 牛乳	④ホウレン草とコーンのソテー ① 牛乳 ⑤みかんジャム	④★かぼちゃひき肉フライ ① 牛乳
主にからだをつくるものになるもの	②ごはん ③厚揚げの中華煮	②バターパン ③鶏肉のケチャップ煮	②ごはん ③みそけんちん汁	②ごはん ③さつま芋のクリーム煮	②ごはん ③★鶏飯のスープ
主に体の調子を整えるもの	①牛乳 ③厚あげ ぶた肉 いか ⑤片口いわし	①牛乳 ③とり肉 うずら卵 チーズ	①牛乳 ③とうふ 生あげ 麦みそ ④牛肉 ちくわ	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ ③スキムミルク ④ウイナナーソーセージ	①牛乳 ④ぶた肉 ⑤とり肉 鶏糸卵 ⑥きざみのり
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③ごま油 さとう でん粉 ④ごま油 さとう ⑤アーモンド さとう ごま	②バターパン ③じゃがいも 油 ④ナタデココ 水あめ さとう でん粉	②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④ごま油 さとう ごま	②コッパン ③さつまいも 生クリーム 油 ③小麦粉 豚脂 さとう 水あめ ④油 ⑤さとう 水あめ	②米 強化米 ④パン粉 でん粉 小麦粉 ④油 水あめ ⑤油 さとう つぼ漬け(さとう) ⑤鶏糸卵(さとう でん粉 油)
エネルギー	小 625kcal 中 798kcal 小 26.4g 中 34.9g	小 657kcal 中 852kcal 小 29.4g 中 37.7g	小 671kcal 中 822kcal 小 27.9g 中 33.8g	小 653kcal 中 833kcal 小 26.0g 中 33.3g	小 664kcal 中 830kcal 小 25.9g 中 31.4g
たんぱく質					
献立	11日	12日	13日	14日	15日
	④★鶏のからあげ⑤カリフラワーのレモン和え ① 牛乳 ⑥★お祝いクレープ	④チリコンカン ① 牛乳 ⑤プリン	④野菜のごま酢和え ① 牛乳	④かみかみピーズ ① 牛乳	④鯉腹皮とれんごんの甘辛揚げ ① 牛乳
主にからだをつくるものになるもの	②ごはん ③すまし汁	②たてわりパン ③ジュリアンスープ	②ごはん ③豚肉と大根のみそ煮	②ごはん ③厚揚げともやしのみそ汁	
主に体の調子を整えるもの	③えのきたけ 玉ねぎ にんじん 小松菜 ③しいたけ ④にんにく しょうが ⑤カリフラワー レモン果汁 ⑥いちごビューレ いちご果汁	③玉ねぎ キャベツ にんじん セロリー ④玉ねぎ トマト にんにく パプリカ	③しょうが こんにゃく ごぼう だいこん ③にんじん きぬさや ④キャベツ にんじん きゅうり	③にんじん 玉ねぎ 白菜 深ねぎ ④レーズン	③にんじん だいこん しいたけ もやし ③深ねぎ ④れんこん ごぼう
主に熱や力になるもの	②米 強化米 もち米 油 ④でん粉 油 ⑤さとう ⑥油 さとう 米粉 水あめ でん粉	②たてわりパン ③じゃがいも ④油 小麦粉 さとう でん粉 ⑤さとう 水あめ 練乳 油	②米 強化米 ③里いも 油 さとう ④ごま油 さとう ごま	②コッパン ③うどん でん粉 油 ④さとう ごま	②米 強化米 ③じゃがいも ④でん粉 油 ごま さとう はちみつ
エネルギー	小 737kcal 中 836kcal 小 25.7g 中 28.4g	小 629kcal 中 810kcal 小 26.1g 中 33.6g	小 653kcal 中 797kcal 小 26.1g 中 31.4g	小 612kcal 中 837kcal 小 27.5g 中 38.5g	小 672kcal 中 819kcal 小 26.8g 中 32.6g
たんぱく質					
献立	18日	19日	20日	21日	22日
	④さっぱりサラダ ① 牛乳 ⑤さとう	④コロッケ ⑤ポイルキャベツ ① 牛乳 ⑥とんかつソース	④コロッケ ⑤ポイルキャベツ ① 牛乳 ⑥とんかつソース	④チャプチェ ① 牛乳 ⑤ミルク(コーヒー)	④ピリ辛みそごはんの具 ① 牛乳
主にからだをつくるものになるもの	②ごはん ③ハヤシライス	②バーガーパン ③寒だくさんスープ	②ミルクパン ③ホウレン草とアリのスープ	②ごはん ③青野汁	
主に体の調子を整えるもの	①牛乳 ③牛肉 チーズ スキムミルク	①牛乳 ③とり肉 ④豚肉 大豆		①牛乳 ③卵 あさり ④牛肉	①牛乳 ③とり肉 とうふ ④ぶた肉 赤みそ 豚脂大豆 甜面醬
主に熱や力になるもの	③にんじん たまねぎ グリンピース にんにく ③トマトビューレ マッシュルーム ④キャベツ いんげん もやし コーン ④レモン果汁	③玉ねぎ にんじん キャベツ だいこん ③枝豆 コーン ④玉ねぎ キャベツ おぎ ④しいたけ ⑤キャベツ		③にんじん 深ねぎ 白菜 えのきたけ ③ホウレン草 ④にんじん たけのこ ピーマン ④きくらげ にんにく しょうが	③にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ③えのきたけ しいたけ 深ねぎ ④にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ④たけのこ 枝豆
エネルギー	小 654kcal 中 802kcal 小 24.1g 中 29.7g	小 612kcal 中 727kcal 小 23.5g 中 28.1g		小 610kcal 中 772kcal 小 30.3g 中 38.5g	小 639kcal 中 779kcal 小 26.2g 中 31.3g
たんぱく質					

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。