

# 2022年 3月 献立表



邑楽町立学校給食センター



日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂				
1	火	ミルクパン 牛乳	ぶた肉のワインソース煮 シーザーサラダ コンソメスープ	ぶた肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 白菜	パン クルトン	油 ドレッシング	608 754	28.5 35.0	24.5 29.4
2	水	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 野菜のごま和え みそけんちん汁	さば みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	白菜 もやし 大根 ごぼう こんにやく ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 さといも	油 ごま油 ごま	645 794	25.3 31.3	20.1 24.4
3	木	ひなまつりメニュー 酢飯 ひなあられ 牛乳	ちらし寿司の具 きんぴら入り肉団子(1・2・2) すまし汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ 卵 はんぺん	牛乳	にんじん かき菜 さやえんどう	れんこん ごぼう しいたけ かんぴょう えのきたけ ねぎ 大根 玉ねぎ	ご飯 砂糖 ひなあられ	ごま	681 794	24.7 28.6	19.8 21.8
4	金	邑楽中 リクエスト献立 パック麺 ココア揚げパン 牛乳	ちゃんぽんラーメンの汁 野菜とツナのナムル	ぶた肉 なたと さつま揚げ えび いか ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが 白菜	パン 中華麺	油 ラー油 ごま ごま油	645 773	27.8 33.5	18.4 21.4
7	月	ご飯 牛乳	ポークカレー 海そうサラダ 黄桃	ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ きわかめ かえでのり	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ブルーベリー キャベツ きゅうり コーン 黄桃	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	674 836	20.2 24.3	18.9 21.5
8	火	はちみつパン 牛乳	ほうれん草オムレツ ごぼうサラダ ラビオリスープ	卵 ベーコン ぶた肉	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	ごぼう きゅうり 大根 コーン 玉ねぎ にんにく	パン 小麦粉 パン粉	油 ごま	622 778	24.6 29.9	25.0 30.2
9	水	ご飯 牛乳	韓国風焼き肉 キムチ和え 春雨スープ	ぶた肉 豆腐 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし 白菜	ご飯 砂糖 はるさめ	ごま油 ごま	629 802	26.8 33.3	19.5 22.9
10	木	卒業お祝い メニュー 赤飯 お祝いゼリー⑩ 発酵乳	えびフライ⑩(1・1・2) 五目きんぴら とん汁	小豆 えび ぶた肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ	発酵乳	にんじん	ごぼう こんにやく にんにく 大根 ねぎ しいたけ いちご	もち米 砂糖 パン粉 小麦粉 ゼリー じゃがいも	油 ごま油 ごま	688 880	21.6 26.4	16.1
11	金	パーカーハウス 牛乳	チーズハンバーグ じゃこサラダ ABCスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんじん	玉ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	油 ごま ドレッシング	653	30.1	29.6
14	月	ご飯 牛乳	三色そばろ 青のりポテト 白菜と油揚げのみそ汁	とり肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 青のり	にんじん	しょうが 枝豆 えのきたけ 白菜 玉ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	704 863	28.5 34.7	25.4 30.6
15	火	背割りコッペパン 牛乳	ロングウインナー クリームシチュー イタリアンサラダ	ウインナー とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも	油 ドレッシング	656 819	28.1 34.2	29.0 35.4
16	水	ご飯 ヨーグルト 牛乳	棒餃子 八宝菜 もずくスープ	ぶた肉 とり肉 いか えび うずら卵 豆腐	牛乳 もずく ヨーグルト	にんじん さやえんどう	キャベツ なら 玉ねぎ ねぎ 白菜 たけのこ にんにく しょうが コーン	ご飯 パン粉 小麦粉 片栗粉	油 ごま	642 769	24.6 28.7	17.0 19.7
17	木	ご飯 牛乳	あじフライ⑩ ひじきマヨサラダ ほうれん草のみそ汁	あじ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ	688 831	24.6 28.6	22.9 27.0
18	金	メロンパン 牛乳	大豆のミートソーススパゲッティ グリーンサラダ はるか	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり はるか	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	686 857	24.1 29.4	25.8 31.7
22	火	パンプキンパン お祝いゼリー⑩ 牛乳	チキンのオープン焼き コールスローサラダ ミネストローネ	とり肉 ぶた肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ にんにく いちご	パン ゼリー パン粉 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	642 807	30.5 37.8	27.1 33.2
23	水	ご飯 お祝いゼリー⑩ 牛乳	ビビンバ(肉みそ) ナムル わかめスープ	ぶた肉 大豆 豆腐 なたと	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ いちご	ご飯 砂糖 ゼリー	ごま ごま油	647 774	24.2 30.1	21.8 25.0
24	木	ご飯 ぶどうゼリー 牛乳	カレーピラフの具 いかナゲット(3) 野菜スープ	ぶた肉 大豆 いか たら ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ 白菜 にんにく コーン マッシュルーム	ご飯 砂糖 小麦粉 マカロニ ゼリー	油	873	29.9	28.2

⑩…小中パックソース・幼ボトルソース ※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

※太字は邑楽町産のものを使用予定です。

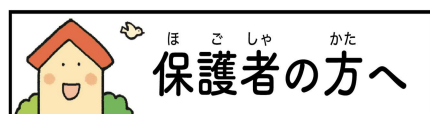
上段：小学校  
下段：中学校



## そつえん そつぎょうせい 卒園・卒業生のみなさん！ おめでとうございます！



## けんこう き 健康に気をつけて、がんばってください！



給食費の口座振替のお知らせ

3月の振替日は、**3月15日(火)**です。よろしくお願ひします。