平成29年度

3月　こんだてひょう

境町立学校給食センター

平成29年度分の給食費補助金申請書の提出をお忘れなく!!　※詳しくは裏面をご覧ください

日	曜	こんだてめい	おもに体をつくる【1群】肉・魚・たまご 豆・豆製品	おもに体をつくる【2群】牛乳・乳製品 小魚・海藻類	おもに体の調子を整える【3群】緑黄色野菜	おもに体の調子を整える【4群】その他の野菜 きのこ類・果物	おもにエネルギーになる【5群】穀類 いも類・砂糖	おもにエネルギーになる【6群】種実類 油脂	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	栄養価 たんぱくしつ(g)
1	木	ミートボールスパゲティ（スパゲティ　ミートボールいりミートソース）	ぶたにく　とりにく	チーズ	にんじん　トマト　パセリ	たまねぎ　にんにく	スパゲティ　さとう	あぶら	676	26.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ハッシュドポテト				たまねぎ	じゃがいも	あぶら	807	31.4
		シーザーサラダ　シーザードレッシング		チーズ		キャベツ　きゅうり　とうもろこし		ドレッシング		
2	金	ごはん　なのはなふりかけ　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう　のり	なのはな		ごはん　さとう	ごま	590	24.3
		さわらのさいきょうやき	さわら　みそ				さとう			
		なのはなのソテー	ベーコン		なのはな	とうもろこし		あぶら	742	30.8
		わかたけじる　だいふくデザート	たまご	わかめ　ヨーグルト		たけのこ　ねぎ　いちご	ふ　さとう　じょうしんこ			
5	月	ポークカレー（むぎごはん　ポークカレー）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　りんご　にんにく	むぎごはん　じゃがいも	あぶら	769	24.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		えだまめ				えだまめ			944	29.0
		フルーツしらたま				みかん　パインアップル　もも	もちごめ　さとう			
6	火	しょくぱん　ブルーベリージャム　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ブルーベリー	しょくパン　さとう		711	32.7
		さけのチーズころもやき	さけ	チーズ			パンこ　でんぷん	あぶら		
		カラフルハムマリネ	ハム		トマト　ブロッコリー	カリフラワー　たまねぎ	さとう	ドレッシング	836	37.2
		ぶたにくとだいずのトマトスープ	ぶたにく　だいず	チーズ	にんじん　トマト　パセリ	たまねぎ　にんにく	じゃがいも　さとう			
7	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		654	23.6
		ハンバーグたまねぎソース	とりにく			たまねぎ　にんにく	さとう	バター		
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう　にんじん	もやし	さとう	ごま	825	28.9
		たまごスープ　カットはるか	たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ　しいたけ　えのきたけ　はるか				
8	木	ジャージャーめん（ソフトめん　ジャージャーじる）	ぶたにく　みそ		にんじん	たまねぎ　もやし　たけのこ　ねぎ	ソフトめん　でんぷん		714	25.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		キントンパイ					さつまいも　さとう　こむぎこ	マーガリン　あぶら	880	30.3
		バンバンジーサラダ　バンバンジードレッシング	とりにく			キャベツ　もやし　きゅうり　とうもろこし		ドレッシング		
9	金	せきはん　ごましお　※コーヒーにゅういんりょう		コーヒーにゅういんりょう			せきはん	ごま	708	31.4
		エビフライ　ソース	エビ				パンこ　こむぎこ			
		ぎゅうすきに	ぎゅうにく		さやいんげん	たまねぎ　はくさい　しいたけ	さとう		841	38.6
		けんちんじる	とりにく　とうふ		にんじん	だいこん　ごぼう　しいたけ	さといも	あぶら		
12	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		732	26.9
		とりにくのバジルソテー	とりにく		バジル	にんにく				
		ブロッコリーとアスパラのサラダ　イタリアンドレッシング			ブロッコリー　にんじん	カリフラワー　アスパラガス		ドレッシング	898	33.2
		みそしる　やきプリンタルト	とうふ　あぶらあげ　みそ　たまご			キャベツ　ねぎ	さとう　こむぎこ	マーガリン		
13	火	さしまちゃこめこパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		652	21.3
		コロッケ　ソース	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも　パンこ　さとう	あぶら		
		ウインナーのマスタードマヨいため	ウインナー		にんじん　こまつな	たまねぎ		マヨネーズ	792	25.5
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　キャベツ　しめじ				
14	水	ごはん　とりそぼろ　ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう			ごはん　さとう		668	23.7
		ししゃもフライ（1，2）	ししゃも				パンこ　こむぎこ	あぶら		
		カニカマサラダ　ちゅうかドレッシング	かにふうみかまぼこ	わかめ　つのまた　こんぶ		キャベツ　きゅうり		ドレッシング	884	28.5
		いものおづけばっと	ぶたにく　みそ		にんじん	はくさい　だいこん　ねぎ　しいたけ　ごぼう	じゃがいも　でんぷん			
15	木	ふるさとじる（ソフトめん　ふるさとじる）	ぶたにく　うずらたまご		にんじん　ほうれんそう	ねぎ　なめこ　みずな　わらび　えのきたけ	ソフトめん		680	26.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		おこのみやき　ソース	ぶたにく　たまご			キャベツ	こむぎこ　でんぷん		868	32.4
		キャラメルポテト（2，3）					さつまいも　さとう	あぶら		
16	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		661	20.7
		ローズポークとひたちぎゅうのメンチカツ　ソース	ぶたにく　ぎゅうにく			たまねぎ	パンこ　こむぎこ	あぶら		
		はくさいのナムル			にんじん　にら	はくさい　もやし		ドレッシング	802	23.9
		ワンタンスープ	ぶたにく　たまご　なると		にんじん　こまつな	ねぎ　しいたけ　たまねぎ	こむぎこ	ごま　ごまあぶら		
19	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		700	28.9
		とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぷん　さとう	あぶら		
		なめたけあえ			ほうれんそう	えのきたけ　もやし			862	34.2
		メイシャントンのとんじる	ぶたにく　とうふ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ	じゃがいも	あぶら		
20	火	やきそばパン（きれめいりコッペパン　やきそば）	ぶたにく		にんじん	キャベツ　たまねぎ　しいたけ	コッペパン　ちゅうかめん	あぶら	771	24.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		いかナゲット（2，3）	いか　すけとうだら				でんぷん　こむぎこ		967	30.9
		アセロラゼリーあえ				アセロラ　みかん　パインアップル　もも	さとう			
22	木	チャンポンめん（ソフトめん　チャンポンじる）	ぶたにく　えび　いか　なると　うずらたまご		にんじん	キャベツ　もやし　しいたけ　たまねぎ	ソフトめん		640	29.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		シュウマイ（2，3）	とりにく　ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ		843	37.3
		はるさめサラダ　わふうドレッシング	ハム		にんじん	もやし　きゅうり	はるさめ	ドレッシング		

実施回数　15回

世界の料理の日 アメリカ

境町の いち美豚使用

ひなまつり 献立

猿島大地で育った ゆめかおり使用

卒業お祝い献立

二中 リクエストメニュー

境町の さしま茶使用

郷土料理の日 青森

境町の メイシャントン使用

茨城をたべようWeek

- 物資の都合により，献立内容が変更になる場合もあります。
- この献立表に記載されている食品は，主な材料で，調味料やハンバーグ，春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等，使用食品のすべては記載しておりません。
- ※は給食センターで空容器を回収します。
- 今月使用する，ごぼう，にんじん，ねぎ，はくさい，もやし，は茨城県産を使用します。
- １日に使用する豚肉は境町産の，いち美豚です。
- 19日に使用する豚肉は,境町産の，メイシャントンです。

エネルギーとたんぱく質量は，
上段→小学校中学年（３・４年生）
下段→中学生の量になります。

※献立表は，壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます。