3月分予定献立表

（給食回数13回）

久喜市 教育委員会

平成28年度

栗橋西中学校

日付（曜日）	献立（こんだて） 主食	飲物	おかず	熱や力となるもの（きいろ）	血・肉・骨となるもの（あか）	体の調子を整えるもの（みどり）	熱量（Kcal） たんぱく質（g）
1日（水）	パインパン	牛乳	フイッシュポーションフライ 野菜のサラダ和え コンソメスープ　ヨーグルト	パン 大豆油 ごま油 じゃが芋 パン粉 小麦粉 三温糖 砂糖 サラダ油	牛乳 ほき ハム 卵 ヨーグルト（いちご）	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし コーン パイナップル	841 31.5
2日（木）	ひなまつり酢飯 ●	牛乳	イカステック（2） 納豆ステック 卵ステック（2） おひたし かき玉汁　ピーチゼリー	酢飯 小麦粉 パン粉 でんぷん ゼリー（ピーチ）	牛乳 いか 卵 豆腐 納豆 和風だし のり	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 もやし コーン 生姜	813 31.1
3日（金）	中華麺	牛乳	中華ラビオリ ポテトサラダ和え もやしラーメン汁　ヨーグルトレーズン	中華麺 大豆油 ごま油 小麦粉 じゃが芋 でんぷん 砂糖 マヨネーズ（卵） ヨーグルトレーズン	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ わかめ ハム	きゃべつ 人参 きゅうり 玉ねぎ 枝豆 もやし ねぎ 生姜 にんにく	811 28.0
6日（月）	ご飯	牛乳	ひじき春巻き 車麸と大根の煮物 かんぴょうのかきたま汁　ふりかけ	米 大豆油 春雨 仙台麸 三温糖 でんぷん 砂糖	牛乳 豚肉 あじ 豆腐 卵 ひじき 和風だし	小松菜 大根 人参 玉ねぎ たけのこ きゃべつ こんにゃく いんげん 生姜 干し椎茸 干瓢 チンゲン菜	788 25.3
7日（火）	郷土（宮城） ご飯	牛乳	笹かまぼこの磯辺天ぷら おひたし 仙台芋煮	米 大豆油 小麦粉	牛乳 ささかま 豚肉 豆腐 白味噌 煮干粉 和風だし	小松菜 きゃべつ 人参 もやし ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく しめじ	791 29.9
8日（水）	セレクトメニュー ライスボール ●	牛乳	ハンバーグデミグラソース 粉吹き芋 繊切り野菜スープ　ぶどうゼリー	パン（卵） 大豆油 パン粉 砂糖 バター ゼリー（ぶどう）	牛乳 鶏肉	きゃべつ 玉ねぎ 人参 ごぼう パセリ	850 30.9
9日（木）	卒業献立 赤飯 ごま塩	牛乳	えびかつ 煮物 紅白はんぺんすまし汁	赤飯 大豆油 三温糖 ごま 紅白もち パン粉 でんぷん	牛乳 えび 鶏肉 卵 厚揚げ 紅白はんぺん 和風だし	たけのこ 人参 れんこん きゃべつ ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ こんにゃく 干し椎茸	761 29.2
10日（金）	茹でうどん	牛乳	竹輪天（2） 五目金平 おかめうどん汁	うどん 大豆油 サラダ油 ごま 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 竹輪 かまぼこ 煮干粉 和風だし	小松菜 人参 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 ねぎ	799 31.7
13日（月）	ご飯	牛乳	揚げ餃子（2） チンジャオロース 春雨スープ	米 大豆油 ごま油 砂糖 でんぷん 春雨	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	きゃべつ 人参 ピーマン 生姜 ほうれん草 にら きくらげ ねぎ 生姜 にんにく	810 27.2
14日（火）	ご飯 ●	牛乳	チキンナゲット（2） ツナと野菜のサラダ和え ポークカレー	米 大豆油 ごま油 三温糖 じゃが芋 小麦粉 でんぷん	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ缶 卵	きゃべつ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン にんにく 生姜	906 29.2
16日（木）	ご飯	牛乳	めあじ立田揚げ 枝豆とひじきのサラダ けんちん汁	米 大豆油 ごま じゃが芋 でんぷん	牛乳 めあじ 大豆 豆腐 赤味噌 白味噌 煮干粉	きゃべつ 人参 枝豆 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 生姜	807 30.5
17日（金）	中華麺	牛乳	男爵コロッケ じゃこサラダ タンメン汁　ブルーベリークレープ	中華麺 大豆油 ごま油 サラダ油 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 パン粉 クレープ	牛乳 豚肉 卵 ちりめん	きゃべつ 人参 大根 ブロッコリー もやし コーン 玉ねぎ にら 干椎茸 にんにく	806 27.7
21日（火）	ご飯 ●	牛乳	豆腐ハンバーグ 中華サラダ 豆腐の味噌汁　ヨーグルト	米 大豆油 ごま油 三温糖 春雨 でんぷん パン粉 砂糖	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ ハム 赤味噌 城味噌 煮干粉 ヨーグルト	人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 コーン	813 29.1
						月平均栄養摂取量	815 29.3

※ 諸般の事情により、材料や献立を変更する場合があります

※主食欄の●印のついた日はスプーンを持参しましょう。

3月分 学校給食使用食材の産地（栗橋地区中学校）

	品種	産地（予定）		品種	産地（予定）		品種	産地（予定）		品種	産地（予定）		品種	産地（予定）
主食	米	埼玉（久喜市産米）	肉類	豚肉	青森、秋田、群馬	青果類	水菜	茨城、千葉	青果類	白菜	埼玉、群馬	青果類	きゅうり	埼玉、千葉
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ		鶏肉	青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎		ごぼう	青森		もやし	千葉、栃木		三つ葉	千葉、茨城
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	卵	卵	青森		切りごぼう	青森、千葉		シメジ	群馬、長野		水菜	千葉、茨城
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	魚介類	フィッシュポーションフライ（ホキ）	ニュージーランド		大根	千葉、神奈川、茨城		パセリ	千葉、茨城		玉葱	北海道
	埼玉県の原乳が不足した場合に他県から補填しています。原乳については、各都道府県が検査し安全確認をおこなっています。			いか	ペルー		にら	栃木、茨城		小松菜	埼玉、茨城	乾物	干しシイタケ	秋田
				さば	ノルウェー		人参	千葉、埼玉、鹿児島		セロリ	静岡		わかめ	韓国
				めあじ	タイ、ベトナム		切り人参	千葉、埼玉		チンゲン菜	埼玉、茨城、静岡		ひじき	韓国
			青果類	じゃがいも	北海道、長崎、鹿児島		根深ねぎ	埼玉		エノキ茸	長野、埼玉			
				きゃべつ	埼玉、愛知、神奈川、千葉		ピーマン	高知、宮崎、鹿児島		舞茸	群馬、新潟			