

3月の学校給食献立表

千曲市第二学校給食センター
TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

日	曜	献立名	食品の種類とはたらき						栄養価(小学校)		栄養価(中学校)		欠食
			血や肉になるもの(赤)		からだの調子をよくするもの(緑)		はたらく力や体温になるもの(黄)		エネルギー(400kcal)	脂質(7g)	エネルギー(400kcal)	脂質(7g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(7g)	食塩相当量(7g)	たんぱく質(7g)	食塩相当量(7g)	
3	月	ひなまつり献立 鶏ごぼうスープ シルバーの西京焼き 枝豆サラダ	とりにく さくらかまぼこ シルバー みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・えのきたけ たまねぎ・はくさい えだまめ・もやし キャベツ	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 532 たんぱく質 27.1	脂質 15.2 食塩相当量 2.7	エネルギー 701 たんぱく質 34.1	脂質 17.4 食塩相当量 3.1	
4	火	食パン 押し麦入り野菜スープ チリコンカン コーンサラダ	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし にんにく・コーン キャベツ・きゅうり	しょくばん おしむぎ こむぎこ さとう	あぶら	エネルギー 584 たんぱく質 26.0	脂質 20.6 食塩相当量 3.0	エネルギー 717 たんぱく質 31.1	脂質 24.1 食塩相当量 3.5	
5	水	麦ごはん 春雨スープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし きゅうり	むぎごはん はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 591 たんぱく質 24.8	脂質 19.9 食塩相当量 2.2	エネルギー 740 たんぱく質 29.4	脂質 22.6 食塩相当量 2.4	
6	木	麦ごはん 凍り豆腐のそぼろ汁 ちくわの蒲焼き(2こ) 切り干し大根煮	とりにく こおりどうふ みそ・ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ・しょうが だいこん きりほしだいこん	むぎごはん さとう かたくりこ こめこ	あぶら	エネルギー 648 たんぱく質 22.5	脂質 21.2 食塩相当量 2.9	エネルギー 824 たんぱく質 27.6	脂質 24.8 食塩相当量 3.6	
7	金	麦ごはん かきたま汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 糸寒天サラダ	かまぼこ たまご ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	たまねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 635 たんぱく質 24.4	脂質 21.1 食塩相当量 2.4	エネルギー 792 たんぱく質 28.8	脂質 23.9 食塩相当量 3.0	
10	月	麦ごはん 切干大根のスープ ソースチキンカツ ツナサラダ	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きりほしだいこん もやし・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん こむぎこ パンこ・さとう ちゅうざらとう	あぶら	エネルギー 655 たんぱく質 24.8	脂質 23.3 食塩相当量 2.7	エネルギー 897 たんぱく質 36.6	脂質 32.6 食塩相当量 3.2	
11	火	米粉パン マカロニスープ ハンバーグ照り焼きソース ブロッコリーサラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	セロリー たまねぎ・もやし キャベツ	こめこパン マカロニ さとう かたくりこ	あぶら ノンエックマヨネーズ	エネルギー 654 たんぱく質 31.3	脂質 27.1 食塩相当量 3.4	エネルギー 814 たんぱく質 38.8	脂質 32.5 食塩相当量 4.4	
12	水	麦ごはん 凍り豆腐のみそ汁 肉団子の甘酢からめ ごまあえ	みそ こおりどうふ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ はくさい・たまねぎ もやし	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	エネルギー 629 たんぱく質 23.0	脂質 23.1 食塩相当量 2.6	エネルギー 784 たんぱく質 27.4	脂質 26.4 食塩相当量 3.2	
13	木	麦ごはん チキンカレー もやしとコーンのサラダ いよかん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・もやし コーン・いよかん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 615 たんぱく質 19.8	脂質 15.2 食塩相当量 2.2	エネルギー 766 たんぱく質 23.3	脂質 16.8 食塩相当量 2.8	
14	金	赤飯 卒業お祝い献立 吉野汁 ささみのレモンあえ 磯香あえ ごま塩・いちごプリン	あずき とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ えのきたけ・はくさい レモンかじゅう もやし・きゅうり	もちごめ かたくりこ さとう いちごプリン	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 692 たんぱく質 33.1	脂質 20.2 食塩相当量 3.4	エネルギー 842 たんぱく質 39.1	脂質 21.9 食塩相当量 3.8	
17	月	麦ごはん ふのみそ汁 三色そぼろ(卵入り) 大根とツナのサラダ	とうふ みそ・とりにく だいずミート たまご・ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	えのきたけ しょうが・だいこん きゅうり	むぎごはん じゃがいも ふ・さとう	あぶら	エネルギー 581 たんぱく質 26.1	脂質 18.9 食塩相当量 2.4	エネルギー 729 たんぱく質 31.0	脂質 21.2 食塩相当量 3.0	
18	火	きな粉揚げパン えびボールスープ ウィンナーと野菜のソテー デコボン	きなこ エビボール ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ・もやし キャベツ・コーン デコボン	コッペパン さとう	あぶら	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	エネルギー 813 たんぱく質	脂質 31.7 食塩相当量	小学校 全校

給食の人気メニュー

材料 (4人分)

鶏もも肉 240g
かたくり粉 適量
揚げ油 適量
おろしにんにく 小さじ1/3
コチュジャン 大さじ2/3
みりん 小さじ1/3
トマトケチャップ 大さじ1
うすくちしょうゆ 小さじ1/3
砂糖 小さじ1と1/3
ごま油 大さじ1/2
白いりごま 小さじ1と1/3

ヤンニョムチキン

作り方

- ① 鶏肉を一口大に切る。
- ② Aの材料を合わせて加熱し、たれを作る。
- ③ ①の鶏肉にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉にたれをからませる。