

# 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	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)	
				血や肉になるもの(赤)		体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(7.5g)	エネルギー(400kcal)	脂質(7.5g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(7.5g)	食塩相当量(7.5g)	たんぱく質(7.5g)	食塩相当量(7.5g)
1	金	ひなまつり献立 麦ごはん	花のすまし汁 鯖の西京味噌焼き 菜の花あえ(卵入り) しょうゆ豆 桜餅	さくらかまぼこ さわら みそ・たまご しょうゆまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきだけ ぶなしめじ はくさい・キャベツ	むぎごはん さとう さくらもち	あぶら ごま	エネルギー 571 たんぱく質 28.0	脂質 17.1 食塩相当量 2.8	エネルギー 714 たんぱく質 33.4	脂質 19.0 食塩相当量 3.2
4	月	麦ごはん	肉じゃが ちくわの蒲焼き(2こ) かおり粉あえ	ふたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいも しらたき・さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 618 たんぱく質 20.7	脂質 17.4 食塩相当量 2.4	エネルギー 788 たんぱく質 25.2	脂質 20.1 食塩相当量 2.9
5	火	食パン	マカロニスープ ソースチキンカツ ブロッコリーサラダ いちごジャム	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	セロリー たまねぎ・キャベツ	あぶら ごま	エネルギー 745 たんぱく質 28.6	脂質 30.9 食塩相当量 3.4	エネルギー 990 たんぱく質 40.9	脂質 42.0 食塩相当量 4.1	
6	水	麦ごはん	厚揚げのそぼろ汁 刈り干しのみりんしょうゆ焼 切り干し大根煮	とりにく・みそ だいずミート あつあげ・シルバー さつまあげ・ちくわ	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・ながねぎ きりぼしだいこん	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 632 たんぱく質 30.7	脂質 21.3 食塩相当量 3.1	エネルギー 788 たんぱく質 36.7	脂質 24.3 食塩相当量 3.7
7	木	わかめごはん	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 ふたにく こおりどうふ	わかめ 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 631 たんぱく質 25.4	脂質 20.9 食塩相当量 3.1	エネルギー 786 たんぱく質 29.9	脂質 23.7 食塩相当量 3.8
8	金	麦ごはん	春雨スープ ヤンニョムチキン 青大豆のサラダ	かまぼこ とりにく あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし ながねぎ・キャベツ 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 609 たんぱく質 26.9	脂質 20.6 食塩相当量 2.2	エネルギー 761 たんぱく質 32.0	脂質 23.5 食塩相当量 2.3
11	月	麦ごはん	すいとん汁 絹揚げの肉みそかけ つぼ漬けあえ	とりにく あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきだけ はくさい・たまねぎ つぼづけ・キャベツ きゅうり	むぎごはん すいとん さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 614 たんぱく質 25.2	脂質 18.7 食塩相当量 3.1	エネルギー 790 たんぱく質 31.8	脂質 22.9 食塩相当量 3.6
12	火	米粉パン	コーンポタージュ ささみのレモンあえ こんにゃくサラダ コーヒー牛乳のもと	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ・コーン レモンかじゅう キャベツ きゅうり	こめこパン かたくりこ さとう・こんにゃく コーヒー牛乳のもと	あぶら ごまあぶら	エネルギー 749 たんぱく質 38.9	脂質 24.9 食塩相当量 3.4	エネルギー 903 たんぱく質 47.1	脂質 28.9 食塩相当量 4.1	
13	水	麦ごはん	チキンカレー 見通しの良いサラダ 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・れんこん キャベツ・いよかん	むぎごはん じゃがいも マカロニ	あぶら	エネルギー 653 たんぱく質 20.6	脂質 16.5 食塩相当量 2.2	エネルギー 814 たんぱく質 24.5	脂質 18.5 食塩相当量 2.7
14	木	卒業お祝い献立 赤飯	吉野汁 えびフライ・ソース(小1・中2) 磯香あえ ごま塩 お祝いケーキ	あずき とりにく えびフライ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ えのきだけ はくさい・もやし キャベツ	もちごめ かたくりこ ケーキ	ごま あぶら ごまあぶら	エネルギー 692 たんぱく質 29.3	脂質 19.8 食塩相当量 3.4	エネルギー 852 たんぱく質 35.9	脂質 21.5 食塩相当量 3.9
15	金	麦ごはん	じゃがいもとふのみそ汁 三色そぼろ(卵入り) 大根とツナのサラダ	あぶらあげ 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 こまつな さやいんげん	えのきだけ しょうが・だいこん きゅうり・キャベツ	むぎごはん じゃがいも ふ・さとう	あぶら	エネルギー 588 たんぱく質 26.3	脂質 19.4 食塩相当量 2.4	エネルギー	脂質

3月1日(金)の「ひなまつり献立」では、戸倉上山田商工会さんより以下の食材を提供していただきました。

市内の菓子屋さんの『桜餅』、市内の味噌屋さんの『しょうゆ豆』、  
市内のきのこ屋さんの『ぶなしめじ』、『えのきだけ』です。  
みなさん、地元の食材を使用した給食を美味しくいただきます。

## 給食の人気メニュー

### ささみのレモンあえ

4人分の材料

- 鶏ささみ肉 4本
- 酒 小さじ1
- 食塩 少々
- かたくり粉 適宜
- 揚げ油 適宜
- 三温糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- レモン果汁 小さじ2
- かたくり粉 小さじ1/3

- ① 鶏ささみ肉に塩と酒で下味をつける。
- 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つけ、油で揚げる。
- ④ 揚げた鶏ささみ肉をたれでからめる。