



# 3月予定献立表

平成28年度3月(小学校15回)

八丈町給食センター



日・曜日	献立	血や肉になるもの	熱や力のもとなるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1 水	牛乳 ★ゆかりごはん ししゃものごま焼き じゃがいものきんぴら みそ汁 ネーブル	牛乳, ししゃも, たまご, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 強化米, 白炒りごま, ひまわり油, じゃがいも, 上白糖	にんじん, もやし, 玉葱, さやいんげん, つきこんにゃく, ネーブル	615 Kcal 22.7 g 16.1 g 2.7 g
2 木	～ひなまつり献立～ 牛乳 ちらし寿司 おまし汁 ★大根とヒジキの和風サラダ 桜もち	牛乳, 錦糸卵, 焼き刻みのり, 鶏肉, 芽ひじき	精白米, 強化米, 上白糖, 白炒りごま, 焼きふ, ひまわり油, ごま油, 白すりごま, 桜もち	れんこん, かんぴょう, にんじん, 干し椎茸, こまつな, 生椎茸, だいこん, はくさい, えのきたけ, ねぎ	654 Kcal 20.2 g 15.8 g 2.4 g
3 金	牛乳 ★きなご揚げパン ★キャベツと豚肉の煮込み もやしとわかめごま醤油 甘夏	牛乳, きな粉, 豚肉, ウィンナーカット, わかめ	コッペパン, 米ぬか油, 上白糖, ひまわり油, オリーブ油, ごま油, 白炒りごま	セロリー, 玉葱, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, 甘夏	641 Kcal 23.3 g 26.1 g 2.9 g
6 月	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ 野菜炒め みそ汁	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 大豆水煮, 芽ひじき, 白みそ, 油揚げ, 赤みそ	精白米, 強化米, こま油, ひまわり油, 上白糖, かたくり粉	しょうが, こぼろ, ねぎ, れんこん, 玉葱, にんじん, キャベツ, だいこん, もやし, さやいんげん	602 Kcal 24.4 g 18.0 g 2.0 g
7 火	牛乳 ★みそラーメン ★大学芋 甘夏	牛乳, 豚肉, 赤みそ	冷凍ラーメン, ひまわり油, ごま油, 上白糖, さつまいも, 米ぬか油, 三温糖, 水あめ	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, とうもろこし缶, こまつな, 甘夏	626 Kcal 24.0 g 17.3 g 2.8 g
8 水	牛乳 ★ミルメークココア ごはん 魚のごまだれ焼き 切干のピリ辛炒め みそ汁	牛乳, 魚, 刻み昆布, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 強化米, ひまわり油, 白炒りごま, 白すりごま, 上白糖, ごま油, じゃがいも	にんじん, 切干大根, だいこん, さやいんげん	630 Kcal 23.0 g 16.5 g 2.5 g
9 木	牛乳 ★ガパオライス 春雨スープ 清見オレンジ	牛乳, 鶏肉, 大豆水煮, 豚肉	精白米, 強化米, ひまわり油, 上白糖, カット春雨	にんにく, 玉葱, 青ピーマン, 赤ピーマン, とうもろこし缶, 干し椎茸, にんじん, たけのこ缶, もやし, はくさい, 清見オレンジ	612 Kcal 24.8 g 14.5 g 1.9 g
10 金	牛乳 ★ねぎ塩豚丼 ★キャベツ入りみそ汁 甘夏	牛乳, 豚肉, 白みそ, 赤みそ, カットわかめ	精白米, 強化米, 粒麦, ごま油, 白炒りごま, じゃがいも	ねぎ, にんにく, もやし, レモン汁, こねぎ, キャベツ, 甘夏	642 Kcal 24.7 g 17.3 g 2.7 g
13 月	牛乳 ★わかめごはん ★肉じゃが ごま酢あえ 甘夏	牛乳, 豚肉	精白米, 強化米, ひまわり油, じゃがいも, 上白糖, 白すりごま	にんじん, 玉葱, グリンピース, キャベツ, 甘夏, つきこんにゃく	646 Kcal 22.1 g 13.9 g 2.7 g
14 火	牛乳 ★ボークカレー 野菜サラダ 清見オレンジ	牛乳, 豚肉	精白米, 強化米, 押麦, ひまわり油, 薄力粉, じゃがいも, 上白糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, グリンピース, キャベツ, もやし, 清見オレンジ	686 Kcal 22.7 g 22.8 g 1.9 g
15 水	牛乳 ★ジャージャー麺 ★バリバリサラダ ★明日葉蒸しパン	牛乳, 豚肉, 赤みそ, たまご, 豆乳	蒸し中華めん, ひまわり油, 上白糖, ごま油, かたくり粉, ワンタンの皮, 米ぬか油, 薄力粉, 三温糖	にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, たけのこ缶, ねぎ, もやし, きゅうり, とうもろこし缶, キャベツ	687 Kcal 28.1 g 20.8 g 2.8 g
16 木	～卒業祝献立～ 牛乳 ごはん 魚のおろしポン酢かけ ★明日葉のごまあえ トビのずい身汁 ★シューアイス	牛乳, さわら, 赤みそ, トビミンチ	精白米, 強化米, ひまわり油, 上白糖, 白すりごま, かたくり粉, シューアイス	だいこん, レモン汁, キャベツ, あしたば, にんじん, しょうが, ねぎ	627 Kcal 28.0 g 17.9 g 2.6 g
17 金	牛乳 △口のメンチカツバーガー 具たくさんスープ 甘夏	牛乳, △口のアジミンチ, おから, 調理用牛乳, たまご	丸パン, パン粉, ひまわり油, かたくり粉, 薄力粉, 米ぬか油, 上白糖, じゃがいも, マカロ	玉葱, キャベツ, にんにく, にんじん, だいこん, さやいんげん, 甘夏	617 Kcal 24.1 g 18.4 g 2.9 g
20 月	春分の日				
21 火	牛乳 ピリ辛肉みそ丼 みそ汁 清見オレンジ	牛乳, 豚肉, 大豆水煮, 赤みそ, 白みそ	精白米, 強化米, ひまわり油, 上白糖, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, とうもろこし缶, むき枝豆, 生椎茸, こまつな, 清見オレンジ	624 Kcal 22.8 g 15.5 g 2.1 g
22 水	牛乳 ごはん 魚のねぎ塩焼き 明日葉の海苔酢あえ みそ汁	牛乳, 魚, 焼き刻みのり, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 強化米, ごま油, 上白糖, ひまわり油	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, にんじん, あしたば, だいこん, もやし, さやいんげん	622 Kcal 25.7 g 16.1 g 2.3 g
23 木	卒業式				
24 金	*終了式*				

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
今月の平均	637	24.1	25.1	2.5	330	2.5	201	0.40	0.46	21	5.0
基準値	640	24(18~32)	25~30	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

※ 都合により献立及び食材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※ 魚はできる限り八丈島産のものを使用しているため、水揚げ状況などによって使用できる魚が決まります。使用する魚は、学校に配布するランチタイム表等で紹介します。

※ 献立表中の★印は、中学3年生が「卒業までにもう一度食べたい給食」として投票した料理です。結果を、上位5位まで紹介します。

1位(13票) ジャージャー麺  
1位(13票) 揚げパン  
3位(11票) アイス

4位(7票) ガパオライス  
5位(6票) バリバリサラダ  
5位(6票) ケーキ

<来年度の給食>  
 小学校: 4月7日(金)  
 中学校: 4月10日(月)  
 から始まります。