



3月予定献立表

平成28年度3月(中学校14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	768 Kcal 28.1 g 18.9 g 3.5 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, 焼きごま, 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	827 Kcal 25.2 g 18.4 g 3.1 g
3 金	牛乳 ★きなこ揚げパン ★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	804 Kcal 28.6 g 32.0 g 3.9 g
6 月	振替休日				
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	768 Kcal 29.0 g 20.3 g 3.7 g
8 水	牛乳 ★ミルクココア 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	791 Kcal 28.8 g 19.6 g 3.2 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	767 Kcal 30.3 g 16.5 g 2.4 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	800 Kcal 30.0 g 20.4 g 3.5 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	808 Kcal 26.8 g 15.7 g 3.6 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	870 Kcal 27.8 g 27.4 g 2.5 g
15 水	牛乳 ★ジャージャー麺 ★パリパリサラダ ★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	854 Kcal 34.5 g 24.7 g 3.6 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 トビのすり身汁 ★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	780 Kcal 35.4 g 20.5 g 3.2 g
17 金	卒業式				
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, むぎ枝豆, 生椎茸, こまつな, 清見オレンジ	778 Kcal 27.3 g 17.9 g 2.7 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	775 Kcal 32.6 g 19.1 g 2.8 g
23 木	牛乳 ごはん △口のメンチカツ 野菜炒め みそ汁	牛乳, △ロアジミンチ, おから, 調理用牛乳, たまご, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 強化米, 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	玉葱, しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, だいこん, さやいんげん	829 Kcal 30.3 g 20.5 g 3.2 g
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	801	29.6	23.5	3.2	360	3.2	250	0.49	0.51	25	6.3
基準値	820	30(25~40)	25~30	3未満	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5

- ※ 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 4位(7票) ガパオライス
 1位(13票) 揚げパン 5位(6票) パリパリサラダ
 3位(11票) アイス 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。