



3月予定献立表

平成29年度3月 (小学校14回)

八丈町給食センター



日・曜日	献立	血や肉になるもの	熱や力のもとになるもの	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 木	牛乳 ★ナン ★キーマカレー ★春雨サラダ いちごヨーグルト	牛乳,豚肉,大豆水煮,ヨーグルト (いちご)	ナン,ひまわり油,薄力粉,じゃがいも,カット春雨,上白糖,ごま油	しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,マッシュルーム缶,グリーンピース,もやし,きゅうり	601 Kcal 28.0 g 18.3 g 2.9 g
2 金	～ひなまつり～ 牛乳 ちらし寿司 すまし汁 大根とヒジキの和風サラダ	牛乳,冷凍錦糸卵,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,焼き麩,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,しいたけ,だいこん,はくさい,えのきたけ,ねぎ	661 Kcal 20.5 g 16.4 g 2.4 g
5 月	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ ごま酢あえ みそ汁	牛乳,鶏肉,ムロアジミンチ,芽ひじき,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ごま油,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,白すりごま,じゃがいも	しょうが,ごぼう,ねぎ,れんこん,キャベツ,にんじん,干し椎茸,玉葱,こまつな	603 Kcal 26.4 g 15.0 g 2.2 g
6 火	牛乳 鶏肉丼 みそ汁 甘夏	牛乳,鶏肉,カットわかめ	精白米,強化米,押麦,ひまわり油,上白糖,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,玉葱,キャベツ,甘夏,しらたき	663 Kcal 26.7 g 18.3 g 2.4 g
7 水	牛乳 ★キムチチャーハン 豆腐のスープ ★フルーツポンチ	牛乳,豚肉,木綿豆腐	精白米,強化米,ひまわり油,白炒りごま,上白糖,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん,白菜キムチ,グリーンピース,たけのこ缶,玉葱,キャベツ,こまつな,りんご,みかん缶,もも缶,パイナップル	652 Kcal 22.4 g 17.6 g 2.6 g
8 木	牛乳 ★わかめごはん ★魚のねぎ塩焼き ★明日葉とクサヤのマヨネーズあえ みそ汁	牛乳,魚,くさや,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ごま油,上白糖,ひまわり油,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,キャベツ,あしたば,だいこん,こまつな	664 Kcal 28.9 g 22.0 g 3.0 g
9 金	牛乳 ★きなこ揚げパン ツナサラダ ★ワンタンスープ	牛乳,きな粉,ツナフレーク,ホワイト,豚肉	コッペパン,米ぬか油,上白糖,ひまわり油,ごま油,ワンタンの皮	キャベツ,きゅうり,レモン汁,玉葱,にんじん,はくさい,もやし,ねぎ,こまつな	617 Kcal 23.0 g 26.7 g 3.1 g
12 月	牛乳 ごはん ★肉じゃが レモンあえ	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,グリーンピース,はくさい,キャベツ,八丈フルーツレモン,つきごんにゃく	656 Kcal 24.0 g 16.5 g 2.6 g
13 火	牛乳 ごはん 魚のごまだれ焼き 明日葉の海苔酢あえ みそ汁	牛乳,魚,焼き刻みのり,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,強化米,ひまわり油,白炒りごま,白すりごま,上白糖,かたくり粉	キャベツ,にんじん,あしたば,だいこん,玉葱	603 Kcal 23.9 g 15.8 g 2.6 g
14 水	牛乳 ★みそラーメン ★海藻サラダ ★スイートポテト	牛乳,豚肉,赤みそ,カットわかめ,調理用牛乳,生クリーム,たまご	冷凍ラーメン,ひまわり油,ごま油,上白糖,さつまいも,有塩バター	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,だいこん	619 Kcal 24.9 g 18.5 g 3.1 g
15 木	牛乳 ★オムライス ★パリパリサラダ オニオンスープ	牛乳,鶏肉,たまご,ウィンナー,カット	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,ワンタンの皮,米ぬか油,ごま油	にんじん,玉葱,とうもろこし缶,グリーンピース,もやし,キャベツ	696 Kcal 27.8 g 25.1 g 2.8 g
16 金	～卒業・進級祝い献立～ ★紅茶 ★お赤飯 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	魚,赤みそ,トビミンチ,焼き刻み海苔	アルファ化赤飯,ひまわり油,上白糖,白すりごま,かたくり粉	だいこん,八丈フルーツレモン,キャベツ,あしたば,にんじん,しょうが,ねぎ,ごぼう	615 Kcal 26.6 g 11.7 g 2.7 g
19 月	牛乳 ★ジャージャー麺 ★青のり豆ポテト りんご	牛乳,豚肉,赤みそ,大豆水煮,あおのり	蒸し中華めん,ひまわり油,上白糖,ごま油,かたくり粉,じゃがいも,米ぬか油	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,りんご	694 Kcal 27.2 g 26.9 g 2.4 g
20 火	牛乳 ごはん ムロのメンチカツ 野菜いため みそ汁	牛乳,ムロアジミンチ,おから,調理用牛乳,たまご,白みそ,赤みそ,カットわかめ	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	玉葱,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,干し椎茸,ねぎ	635 Kcal 24.0 g 16.6 g 2.6 g
21 水	春分の日				
22 木	卒業式				
23 金	修了式				

	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	642	25.3	26.2	2.6	321	2.4	219	0.37	0.47	23	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。

※ 献立中の★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5位まで紹介します。

- 1位 (13票) ジャージャー麺
- 2位 (9票) パリパリサラダ
- 3位 (6票) みそラーメン

- 4位 (5票) フルーツポンチ
- 5位 (4票) オムライス

＜来年度の給食＞

小学校 4月9日(月)

中学校 4月10日(火)

から始まります。