



3月の予定献立



塩竈市立第一中学校

日	曜	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類・ たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	水	◇ふるさと給食◇ ごはん 牛丼の具 かにぱっとう ティラミス	牛乳 牛肉 かに 絹ごし豆腐	ごはん しらたき 米ぬか油 上白糖 七味トウガラシ じゃがいも ひつつみ ティラミス	たまねぎ ごぼう 大根 にんじん ねぎ	942 kcal 37.4 g 38.4 g 3.6 g	
2	木	◇長崎県名物料理◇ 肉まん ミルメイクコーヒー 長崎皿うどん (パリパリ麺 野菜あんかけ) 海藻サラダ・プリン	牛乳 豚肉 うすら卵 わかめ 鶏ささみ水煮 プリン	肉まん パリパリ麺 米ぬか油 上白糖 じゃがいもでん粉	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやえんどう キャベツ きゅうり	693 kcal 28.1 g 28.7 g 2.5 g	
3	金	◇セルフ手巻き寿司◇ ごはん 飲むヨーグルト (いちご) 焼き海苔 ツナマヨ きゅうり (1本) ウィンナー (2本) たまご (2本) ちゃんこ鍋 道明寺	飲むヨーグルト のり 鶏卵 ウィンナー ツナマヨ 肉だんご 油揚げ 絹ごし豆腐	ごはん もち	きゅうり にんじん 大根 ごぼう 白菜 もやし ねぎ	909 kcal 34.8 g 26.7 g 2.5 g	
6	月	◇1・2年生のみ給食・ふるさと給食◇ ごはん まぐろのオーロラ煮 棒々鶏 みそ野菜スープ 原宿ドック	牛乳 まぐろ 鶏ささみ水煮 豚肉	ごはん じゃがいもでん粉 薄力粉 大豆油 上白糖 ごまドレッシング 米ぬか油 原宿ドック	もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ チンゲン菜	973 kcal 41.9 g 28.7 g 4.0 g	
3年生は公立高校入試のため給食はありません。							
7	火	◇3年生最後の給食◇ 揚げパン ビーフンサラダ 水餃子スープ 桃のミルクレーブ	牛乳 鶏ささみ水煮	パン 大豆油 上白糖 粉糖 ビーフン 餃子 ごま油 ごま クレーブ	きゅうり もやし にんじん たけのこ 味付メンマ 白菜 ねぎ チンゲン菜	882 kcal 25.8 g 33.3 g 4.1 g	
8	水	卒業式総練習のため給食はありません。 (1・2年生はお弁当を持ってきてください。)					
9	木	卒業式					
10	金	◇1・2年生のみ給食◇ ごはん シャキシャキ昆布 銀ダラの西京焼き 五目きんぴら たまご汁	牛乳 こんぶ たら 油揚げ 鶏肉 なると	ごはん こんにゃく 米ぬか油 上白糖 もち	ごぼう にんじん れんこん ごぼう 白菜 大根 ねぎ	812 kcal 31.9 g 23.3 g 2.3 g	
13	月	◇1・2年生のみ給食◇ 横割り丸パン チキンカツ 野菜サラダ いかとえびのチャウダー チョコクレーブ	牛乳 鶏肉 いか えび ベーコン チーズ いんげんまめ	パン 大豆油 上白糖 ドレッシング じゃがいも 米ぬか油 クレーブ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 白菜 ブロッコリー	877 kcal 38.4 g 37.8 g 3.5 g	
14	火	◇1・2年生のみ給食◇ ごはん 肉団子の甘酢あん (2個) 野菜炒め 里芋と厚揚げのそぼろ煮 いちご (2個)	牛乳 肉団子 豚肉 豚ひき肉 絹揚げ	ごはん 米ぬか油 しらたき さといも 上白糖 じゃがいもでん粉	にんじん もやし キャベツ たけのこ しいたけ いちご	806 kcal 30.8 g 22.1 g 2.7 g	
15	水	◇1・2年生のみ給食◇ クロワッサン ミルメイクココア ハムチーズピカタ ペンネソテー 大豆入りカレースープ 伊予柑ゼリー	牛乳 卵 ベーコン 大豆 ミートボール	パン ミルメークココア マカロニ 米ぬか油 じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ パセリ	814 kcal 30.7 g 41.2 g 4.6 g	
16	木	◇1・2年生のみ給食◇ ごはん ヒレカツ バックソース ブロッコリーとマカロニサラダ わかめのみそ汁 レモンタルト	牛乳 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐	ごはん 大豆油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ドレッシング レモンタルト	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ ねぎ	977 kcal 32.8 g 39.0 g 3.0 g	
17	金	◇1・2年生のみ給食◇ メロンパン ハンバーグ グリーンサラダ かぼちゃとコーンのクリームスープ いちごゼリー	牛乳 鶏肉 豚ロースハム チーズ ウィンナー	パン ドレッシング じゃがいも 米ぬか油 ゼリー	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー コーン	771 kcal 30.0 g 33.1 g 2.8 g	
20	月	お弁当の日					
21	火	春分の日					
22	水	お弁当の日					
23	木	1日体験入学のため午前授業です。(給食・お弁当なしの日)					
24	金	修了式(給食・お弁当なしの日)					

※献立は都合により変更になることがあります。牛乳は毎日付きます。下線部はふるさと給食です。

