



平成29年度

# 3月献立表

(中学校)



長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日曜	献立名			食品の種類と働き			栄養価		連絡
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの(赤)	体の調子をよくするもの(緑)	働く力や体温になるもの(黄色)	エネルギー(知覚)たんぱく質(グラム)	脂質(グラム)食塩相当量(グラム)	
1 木	麦ご飯		大根のそぼろ汁 えびしゅうまい 青大豆のサラダ	牛乳 鶏肉・厚揚げ えびしゅうまい 青大豆	生姜・玉ねぎ・人参 大根・こんにゃく きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 ひまわり油 砂糖・でん粉	エネルギー 799 たんぱく質 28.8	脂質 21.7 食塩相当量 3	しゅうまい 2個
2 金	ソフト麺		みそラーメンスープ じゃが芋のチーズ煮 大根と糸かまぼこのサラダ	牛乳 豚肉・みそ ウィンナー チーズ・かまぼこ	にんにく・生姜 玉ねぎ・たけのこ コーン・きゃべつ・ねぎ 人参・大根・きゅうり	ソフト麺 ひまわり油・じゃが芋 ごま油・砂糖・ごま	エネルギー 828 たんぱく質 33.3	脂質 23.4 食塩相当量 3.9	
5 月	減量ちらし寿司		【ひな祭り献立】 沢煮椀 さわらの西京焼き 磯香和え・ひし餅	牛乳・豚肉 豆腐・のり さわら(魚)	玉ねぎ・人参・白菜 えのきたけ・小松菜 ねぎ・きゃべつ・もやし	ちらし寿司 ひまわり油 砂糖・ひし餅	エネルギー 815 たんぱく質 33.9	脂質 19 食塩相当量 3.4	ひし餅 業者配送
6 火	麦ご飯		【がんばれ献立】 ねばねば・ねばーれ汁 ソース豚勝つ 春色応援サラダ	牛乳 なると・豚肉 ハム	玉ねぎ・人参・なめこ みつば・きゅうり・きゃべつ かぶ・コーン・レモン果汁	麦ご飯 里芋・小麦粉 パン粉・ひまわり油 砂糖・マカロニ	エネルギー 809 たんぱく質 31.2	脂質 20 食塩相当量 3	
7 水	食パン		春雨スープ 肉団子のケチャップ煮 はるか メープルジャム	牛乳 かまぼこ 肉団子	ねぎ・生姜・玉ねぎ 人参・えのきたけ・白菜 たけのこ・はるか	食パン 春雨・ひまわり油 砂糖・でん粉 メープルジャム	エネルギー 770 たんぱく質 28.7	脂質 22.5 食塩相当量 3.8	メープルジャム
8 木	麦ご飯		心のみそ汁 絹揚げの人参みそかけ 千草和え	牛乳 みそ・絹揚げ 卵	玉ねぎ・えのきたけ 人参・ねぎ・小松菜 きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 じゃが芋 ふ・ひまわり油 砂糖・でん粉	エネルギー 779 たんぱく質 29.4	脂質 23 食塩相当量 2.7	
9 金	ミニメロンパン		【川中島中学校思い出献立】 ABCスープ 鶏肉のから揚げ シーザーサラダ シーザードレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉・ハム	玉ねぎ・人参・白菜 小松菜・にんにく・生姜 きゅうり・きゃべつ・コーン	メロンパン マカロニ・でん粉 ひまわり油・クルトン ドレッシング	エネルギー 843 たんぱく質 34.4	脂質 28.9 食塩相当量 4	ドレッシング クラス1本
12 月	麦ご飯		ビーフカレー 赤魚とごぼうの磯辺和え 福神漬け和え	牛乳 牛肉・青のり 赤魚(魚)	にんにく・生姜・玉ねぎ 人参・すりおろしりんご ごぼう・きゃべつ きゅうり・福神漬	麦ご飯 ひまわり油 じゃが芋・でん粉	エネルギー 884 たんぱく質 34.6	脂質 25.7 食塩相当量 3.4	
13 火	わかめご飯		【卒業祝い献立】 花魁のすまし汁 金目鯛の塩焼き 菜花のおかか和え お祝いケーキ	牛乳 鶏肉・かつお節 金目鯛(魚)	人参・玉ねぎ・大根 えのきたけ・みつば 菜花・きゃべつ	わかめご飯 ふ・ひまわり油 お祝いケーキ	エネルギー 767 たんぱく質 29.9	脂質 22 食塩相当量 2.9	わかめご飯の素 クラス1袋 お祝いケーキ 業者配送
14 水	コッペパン		小松菜のスープ ウィンナーのフリッター ツナサラダ ケチャップ	牛乳 ウィンナー ツナ	玉ねぎ・人参・白菜・小松菜 きゃべつ・きゅうり レモン果汁	コッペパン じゃが芋・砂糖 ホットケーキミックス粉 小麦粉・ひまわり油	エネルギー 849 たんぱく質 29.5	脂質 33.3 食塩相当量 4.1	ウィンナー 2個 ケチャップ クラス1本



## 3月13日は 卒業祝い献立です

いよいよ卒業式が近づいてきました。  
卒業生の皆さん、ご卒業おめでとう  
ございます。  
「おめでとう!!」の気持ちを込めて  
お届けします。



## 一年間ありがとうございました。

3月14日で今年度の給食が終了します。  
今年度も学校給食、食育の取り組みに深い  
ご理解とご協力をいただきましてありがとう  
ございました。

来年度も給食センター職員一同、力を合わせて  
安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。  
どうぞよろしくお願いいたします。

