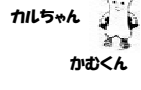


★給食実施日は学校ごとに異なりますので、実施の有無については各校の学校だより等でご確認ください。

3月の予定献立表(中学校)




カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

カミカミ献立のときに登場するよ。


精華町学校給食委員会

〇月〇日(△)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	3月2日(月)		774kcal	32.8g	3月3日(火)		724kcal	25.8g				
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> こんだて </div>				<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> たべもの三色分け </div>				牛乳 ご飯 ぶたキャベ井の具 トッポギスープ		牛乳 ちらし寿司 切干大根の煮付け 赤だし ひなまつりデザート					
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 赤(あか)のたべもの からだをつくるものになる </div>				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 緑(みどり)のたべもの からだのちようしをとどのえる </div>				赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶた肉 50.0 黄 米油 1.0 緑 キャベツ 50.0 緑 にんじん 6.0 赤 信州みそ 2.0 酒 2.7 緑 こいロしょうゆ 0.5 緑 しょうが 0.4 赤 ケチャップ 3.0 緑 りんご 3.0 黄 上白糖 2.0 黄 ウスターソース 1.0 赤 トウジンジャン 0.1 赤 コチジャン 0.3 赤 いりごま 1.5 赤 ぶり肉 10.0 黄 トッポギ 15.0 緑 たまねぎ 22.0 緑 にんじん 11.0 緑 キャベツ 12.0 緑 葉ねぎ 3.0 緑 キムチ 10.0 緑 にんにく 0.2 赤 うすロしょうゆ 2.0 緑 スープベースチキン 5.0 赤 塩 0.4 赤 酒 0.5 赤 みりん 1.0 赤 水 100.0		赤 牛乳 1本 黄 米 70.0 黄 酢 9.0 黄 上白糖 8.0 黄 塩 0.7 緑 たけのこ(水煮) 5.0 緑 干しいたけ 0.5 緑 にんじん 7.0 緑 むぎ枝豆 5.0 赤 高野豆腐(寿司用) 3.0 黄 上白糖 1.0 赤 うすロしょうゆ 1.0 赤 みりん 0.5 赤 干しいたけの戻し汁 10.0 赤 ぶた肉 10.0 赤 切り干し大根 5.5 赤 ちくわ 5.0 緑 にんじん 8.0 緑 しいたけ 3.0 黄 三温糖 1.5 赤 こいロしょうゆ 2.0 赤 みりん 1.5 赤 酒 1.0 赤 水 10.0 赤 豆腐 20.0 赤 なめこ(水煮) 10.0 赤 たまねぎ 22.0 赤 カットわかめ(乾) 0.5 赤 葉ねぎ 3.0 赤 赤みそ 8.0 赤 削り節 2.0 赤 水 100.0 黄 ひし形三色ゼリー 1個					
食品名 使用量(g) 牛乳 80.0 米 80.0 ぶた肉 50.0 米油 1.0 キャベツ 50.0 にんじん 6.0 信州みそ 2.0 酒 2.7 こいロしょうゆ 0.5 しょうが 0.4 ケチャップ 3.0 りんご 3.0 上白糖 2.0 ウスターソース 1.0 トウジンジャン 0.1 コチジャン 0.3 いりごま 1.5 ぶり肉 10.0 トッポギ 15.0 たまねぎ 22.0 にんじん 11.0 キャベツ 12.0 葉ねぎ 3.0 キムチ 10.0 にんにく 0.2 うすロしょうゆ 2.0 スープベースチキン 5.0 塩 0.4 酒 0.5 みりん 1.0 水 100.0		食品名 使用量(g) 牛乳 1本 米 80.0 ぶた肉 50.0 米油 1.0 キャベツ 50.0 にんじん 6.0 信州みそ 2.0 酒 2.7 こいロしょうゆ 0.5 しょうが 0.4 ケチャップ 3.0 りんご 3.0 上白糖 2.0 ウスターソース 1.0 トウジンジャン 0.1 コチジャン 0.3 いりごま 1.5 ぶり肉 10.0 トッポギ 15.0 たまねぎ 22.0 にんじん 11.0 キャベツ 12.0 葉ねぎ 3.0 キムチ 10.0 にんにく 0.2 うすロしょうゆ 2.0 スープベースチキン 5.0 塩 0.4 酒 0.5 みりん 1.0 水 100.0		食品名 使用量(g) 牛乳 1本 米 70.0 酢 9.0 上白糖 8.0 塩 0.7 たけのこ(水煮) 5.0 干しいたけ 0.5 にんじん 7.0 むぎ枝豆 5.0 高野豆腐(寿司用) 3.0 上白糖 1.0 うすロしょうゆ 1.0 みりん 0.5 干しいたけの戻し汁 10.0 ぶた肉 10.0 切り干し大根 5.5 ちくわ 5.0 にんじん 8.0 しいたけ 3.0 三温糖 1.5 こいロしょうゆ 2.0 みりん 1.5 酒 1.0 水 10.0 豆腐 20.0 なめこ(水煮) 10.0 たまねぎ 22.0 カットわかめ(乾) 0.5 葉ねぎ 3.0 赤みそ 8.0 削り節 2.0 水 100.0 ひし形三色ゼリー 1個											
食品名 使用量(g) 玉ねぎ 80.0 にんじん 10.0		食品名 使用量(g) 玉ねぎ 80.0 にんじん 10.0		食品名 使用量(g) 玉ねぎ 80.0 にんじん 10.0		食品名 使用量(g) 玉ねぎ 80.0 にんじん 10.0		食品名 使用量(g) 玉ねぎ 80.0 にんじん 10.0		食品名 使用量(g) 玉ねぎ 80.0 にんじん 10.0					
食べ物の三色分けを書いています。 赤「体をつくるもの」 緑「体の調子をとのえるもの」 黄「はたらく力になるもの」				☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物が書かれています。				3月4日(水) 846kcal / 32.7g		3月5日(木) 779kcal(3年生:998kcal) / 24.7g(3年生:35.1g)		3月6日(金) 707kcal / 25.0g		3月9日(月) 800kcal / 34.7g	
牛乳 味付けパン トマト煮込み キャベツとコーンのサラダ セレクトデザート				牛乳 麦ご飯 きらきらポークカレー (ココナッツミルクなし) フルーツポンチ				牛乳 ご飯 そばろ煮 ごまだれ和え		牛乳 ご飯 かつおとちくわの磯辺揚げ じゃがいものみそ汁					
食品名 使用量(g) 赤 牛乳 1本 黄 味付けパン(80g) 1個 赤 ぶた肉 30.0 塩 0.1 白ワイン 1.0 黄 じゃがいも 72.0 緑 にんじん 21.0 緑 たまねぎ 44.0 緑 トマト水煮 30.0 緑 トマトピューレー 6.0 緑 ケチャップ 8.0 緑 三温糖 0.3 緑 ウスターソース 2.0 黄 塩 0.5 緑 こしょう 0.04 黄 スープベースチキン 5.0 黄 水 30.0 緑 ホールコーン 10.0 緑 キャベツ(精華町産) 33.0 緑 たまねぎ 13.0 黄 上白糖 0.5 黄 酢 2.0 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 オリーブオイル 1.0 黄 セレクトデザート 1個 黄 メープルマフィン 黄 パナナのスティックケーキ 黄 果肉入りフルーツゼリー				食品名 使用量(g) 赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 黄 大麦 5.0 赤 ぶた肉 30.0 黄 オリーブオイル 1.0 赤 白ワイン 1.0 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.03 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.6 緑 カレー粉 0.5 緑 たまねぎ 88.0 緑 にんじん 27.0 黄 じゃがいも 44.0 緑 セロリー 2.0 緑 りんご 3.0 赤 チョコネ 2.0 赤 ロリーエ 0.01 塩 0.6 黄 こいロしょうゆ 2.0 黄 ウスターソース 1.0 黄 トンカツソース 2.0 黄 ケチャップ 5.0 黄 スープベースチキン 10.0 黄 タメリック 0.01 黄 米粉 3.0 黄 水 30.0 緑 バイン缶 25.0 緑 もも缶 15.0 緑 みかん缶 20.0 黄 白ワイン 1.0 黄 上白糖 3.0 黄 水 6.0 黄 塩 0.05				食品名 使用量(g) 赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶり肉 25.0 黄 塩 0.3 赤 しょうゆ 0.03 黄 じゃがいも 55.0 緑 にんじん 11.0 緑 たまねぎ 33.0 黄 三温糖 2.8 赤 うすロしょうゆ 2.8 赤 こいロしょうゆ 2.8 赤 酒 1.0 赤 みりん 1.0 赤 青のり 1.0 黄 片栗粉 10.0 赤 ささみフレーク 7.0 緑 キャベツ(精華町産) 16.0 緑 にんじん 4.0 緑 もやし 10.0 赤 こいロしょうゆ 1.0 赤 酢 1.0 黄 上白糖 1.5 赤 信州みそ 0.6 黄 ごま油 0.05 黄 すりごま 1.0		食品名 使用量(g) 赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 かつお(角切り) 40.0 黄 片栗粉 10.0 赤 ちくわ 20.0 黄 米油 7.0 黄 三温糖 2.3 赤 みりん 2.0 赤 こいロしょうゆ 2.0 赤 酒 1.5 赤 しょうが 0.2 赤 青のり 0.1 黄 じゃがいも 32.0 黄 たまねぎ 26.0 緑 にんじん 6.0 赤 カットわかめ(乾) 0.5 赤 葉ねぎ 3.0 赤 信州みそ 5.0 赤 赤みそ 3.0 赤 削り節 2.0 赤 水 100.0					
使用量は小学校中学年の分量で記載しており、中学校では1.3倍の分量で提供します。 パン・魚・肉などで1つ当たりの大きさが小学校と異なるものは、色掛けて中学校の大きさで表示しています。															
学校給食の無償化には「令和7年度特定防衛施設周辺整備調整交付金」を活用しています。 防衛省と地域社会との協力を象徴するエンブレム															

★給食実施日は学校ごとに異なりますので、実施の有無については各校の学校だより等でご確認ください。

3月10日(火)		707kcal 31.9g	3月11日(水)		786kcal 31.0g	3月12日(木)		3月13日(金)		3月16日(月)		722kcal 25.1g
牛乳 ツナ大豆ご飯 ぶた汁 とってもだいすき あんこもち			牛乳 バターパン とり肉の香草焼き コンソメスープ							牛乳 ご飯 とりじゃが いそか和え		
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本					赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	70.0	黄	バターパン(80g)	1個					黄	米	80.0
黄	こいロしょうゆ	1.0	赤	とり肉(60g)	1切					赤	とり肉	30.0
赤	ツナ	15.0		塩	0.2					赤	酒	1.0
赤	大豆(乾)	10.0	黄	こしょう	0.03					黄	じゃがいも	77.0
緑	にんじん	11.0	緑	にんにく	0.2					緑	系こんにゃく	15.0
緑	しょうが	1.0	緑	バジル(乾)	0.05					緑	にんじん	16.0
緑	こいロしょうゆ	2.0	緑	パセリ(乾)	0.03					緑	たまねぎ	44.0
黄	酒	2.0	黄	オリーブオイル	1.0					緑	さやいんげん	5.0
黄	三温糖	1.5	黄	白ワイン	0.5					黄	上白糖	3.0
赤	ぶた肉	15.0	赤	ウインナー(6mmカット)	10.0					黄	うすロしょうゆ	2.0
緑	大根	28.0	緑	大根	17.0					黄	こいロしょうゆ	4.0
緑	にんじん	11.0	緑	にんじん	8.0					赤	みりん	1.0
緑	ごぼう	8.0	緑	たまねぎ	22.0					赤	削り節	1.0
緑	板こんにゃく	10.0	緑	はくさい	27.0					赤	水	30.0
緑	葉ねぎ	3.0	緑	パセリ(乾)	0.02					緑	キャベツ	44.0
赤	削り節	2.0	赤	塩	0.3					緑	こまつな	11.0
赤	信州みそ	8.0	赤	こしょう	0.03					緑	にんじん	6.0
赤	水	100.0	赤	うすロしょうゆ	3.0					赤	こいロしょうゆ	1.3
黄	白玉団子(冷)	30.0	黄	スープベースチキン	5.0					赤	うすロしょうゆ	1.3
赤	こしあん	10.0	赤	水	100.0					赤	みりん	1.0
赤	水	5.0								赤	きざみのり	0.3

給食なし

3月17日(火)		694kcal 31.9g	3月18日(水)		735kcal 30.2g	3月19日(木)		903kcal 31.8g	3月23日(月)		727kcal 28.7g
牛乳 ご飯 ほっけの照り焼き ひじきの炒め煮 白菜のみそ汁			牛乳 ご飯 タコライスの具 添えキャベツ ビーフンスープ			牛乳 ご飯 とり肉の唐揚げ キャベツのレモン和え たまねぎとかまぼこのすまし汁		牛乳 ご飯 牛丼の具 大根のみそ汁			
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0
赤	ほっけ(60g)	1切	赤	ぶたミンチ	45.0	赤	とり肉	65.0	赤	牛肉	40.0
赤	こいロしょうゆ	2.0	緑	にんじん	11.0	緑	にんにく	0.3	緑	にんじん	16.0
赤	みりん	1.0	緑	たまねぎ	28.0	緑	しょうが	0.4	緑	たまねぎ	66.0
赤	酒	1.0	緑	にんにく	0.3	赤	うすロしょうゆ	2.0	緑	ごぼう	22.0
黄	上白糖	0.5	緑	ケチャップ	6.0	赤	こいロしょうゆ	0.7	緑	つきこんにゃく	15.0
黄	片栗粉	0.2	緑	トマト水煮	3.0	赤	塩	0.2	緑	葉ねぎ	3.0
黄	水	1.7	赤	塩	0.4	赤	酒	1.0	黄	三温糖	1.0
赤	ひじき(乾)	2.0	赤	こしょう	0.01	黄	片栗粉	12.0	黄	うすロしょうゆ	2.0
緑	にんじん	6.0	赤	ウスターソース	2.0	黄	米油	8.0	黄	こいロしょうゆ	3.0
赤	油揚げ	3.0	赤	こいロしょうゆ	1.0	緑	キャベツ	38.0	赤	酒	1.0
黄	三温糖	1.4	赤	赤ワイン	1.0	緑	にんじん	6.0	赤	みりん	0.5
赤	こいロしょうゆ	2.0	赤	カレー粉	0.2	緑	ホールコーン	5.0	赤	水	10.0
赤	水	7.0	緑	キャベツ	33.0	赤	うすロしょうゆ	2.5	緑	大根	34.0
赤	とり肉	10.0	赤	塩	0.2	緑	レモン果汁	0.5	緑	にんじん	8.0
緑	はくさい	32.0	赤	とり肉	15.0	黄	上白糖	0.5	緑	たまねぎ	10.0
緑	にんじん	6.0	黄	ビーフン	3.0	赤	かまぼこ	10.0	緑	葉ねぎ	3.0
緑	たまねぎ	22.0	緑	たまねぎ	16.0	緑	にんじん	11.0	赤	信州みそ	8.0
緑	葉ねぎ	3.0	緑	にんじん	8.0	赤	たまねぎ	33.0	赤	赤みそ	1.0
赤	信州みそ	8.0	緑	キャベツ	11.0	赤	葉ねぎ	3.0	赤	削り節	1.0
赤	削り節	2.0	緑	もやし	10.0	赤	うすロしょうゆ	3.0	赤	水	100.0
赤	水	100.0	緑	しいたけ	4.0	赤	塩	0.3			
			緑	葉ねぎ	3.0	赤	削り節	1.0			
			赤	酒	0.5	赤	こんぶ(だし用)	0.3			
			赤	塩	0.3	赤	水	100.0			
			赤	うすロしょうゆ	3.0						
			赤	スープベースチキン	4.0						
			赤	水	100.0						